جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم

إعداد الطالب
محمود هارون النعيمات

إشراف الأستاذ الدكتور
أحمد عربيات

رسالة مقدمة إلى كلية الدراسات العليا
استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة

جامعة مؤتة، 2016م

الآراء الواردة في الرسالة الجامعية لا تُعبر بالضرورة عن وجهة نظر جامعة مؤتة

بسم الله الرحمن الرحيم

MUTAH UNIVERSITY
College of Graduate Studies

جامعة مؤتة
كلية الدراسات العليا

نموذج رقم (14)

قرار إجازة رسالة جامعية

تقرر إجازة الرسالة المقدمة من الطالب محمود هارون النعيمات الموسومة بـ:

الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم

استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في **الارشاد النفسي والتربوي**.

القسم: الإرشاد والتربية الخاصة.

	التوقيع	التاريخ	
أ.د. احمد عبدالحليم عربيات		25/4/2016	مشرفاً ورئيسا
أ.د. محمد إبراهيم السفاسفة		25/4/2016	عضواً
د. نمياء صالح الهواري		25/4/2016	عضواً
د. جلال كايد ضمرة		25/4/2016	عضواً

عميد الدراسات العليا

د. محمد المحاسنة

MUTAH-KARAK-JORDAN
Postal Code: 61710
TEL :03/2372380-99
Ext. 5328-5330
FAX:03/ 2375694
e-mail: dgs@mutah.edu.jo sedgs@mutah.edu.jo
http://www.mutah.edu.jo/gradest/derasat.htm

مؤته – الكرك – الاردن
الرمز البريدي :61710
تلفون :03/2372380-99
فرعي 5328-5330
فاكس 03/2 375694
البريد الالكتروني
الصفحة الالكترونية

الإهداء

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب...إلى من كلّت أنامله ليقدم لنـــا لحظة سعادة...إلى من حصد الأشواك عن دربي ليمهد لي طريق العلم

إلى القلب الكبير (والدي العزيز)

إلى من أرضعتني الحب والحنان... إلى رمز الحب وبلسم الشفاء... إلى القلب الناصع بالبياض (والدتي الحبيبة)

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي (إخوتي)

محمود النعيمات

الشّكر والتّقدير

الحمد لله والشكر لله وحده، فهو المفضل على سائر عباده...وقد قيل: ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله؛ فأجد من الواجب عليّ اعترافاً بالجميل، ورد الفضل لأهله، أن اتوجه بجزيل الشكر ووافر الإحترام...

للأستاذ الدكتور أحمد عربيات، الذي أشرف على هذا العمل إشرافاً جاداً ، يوجّه، ويسدد، ويذكّر حتى اكتمل هذا البحث بحول الله عزّ وجلّ على هذه الصورة، عهدته عالماً، ووجهاً بشوشاً، وخلقاً نبيلاً.

كما أتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان وعظيم الامتنان إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذه الرسالة وإثرائها بملاحظتهم القيمة.

وأرجو ختاماً أن ينفعني الله تعالى بهذا العمل وأن ينفع به الناس وأن يجعله خالصاً لوجهه الكريم، فهو حسبي ونعم الوكيل.

محمود النعيمات

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الملاحق

المُلَخّص

الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم

محمود النعيمات

جامعة مؤتة، 2016.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي لدى الايتام بمحافظة العقبة، وعلاقته بكل من الصلابة النفسية وجودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (102) طالباً وطالبة أيتام، تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة، وتم تطوير ثلاثة مقاييس هي: مقياس الضغط النفسي ومقياس جودة الحياة ومقياس الصلابة النفسية، بعد التحقق من صدقها وثباتها، أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة جاء متوسطا حيث جاء البعد (الانفعالي النفسي) في المرتبة الاولى وبمستوى مرتفع ، بينما جاء البعد (الفسيولوجي) في المرتبة الثاني وبمستوى متوسط، كما تبين وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($0.05\geq\alpha$) بين الضغط النفسي وأبعاده من ناحية وكل من الصلابة النفسية وأبعادها وجودة الحياة وأبعادها، كما تبين عدم وجود فروق بين الجنسين في مستوى الضغط النفسي ككل وبعديه المعرفي والانفعالي، بينما تبين وجود فروق بين الذكور والاناث في البعد الفسيولوجي للضغط النفسي.

و أوصت الدراسة بإجراء المزيد من الدراسات التي تتناول علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى لدى الأيتام كتقدير الذات والتكيف النفسي.

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي, الأيتام, الصلابة النفسية, جودة الحياة.

Abstract

Psychological Stress Among A Sample of Orphans in Aqaba Governorate and its Relationship With Psychological Hardiness and Life Quality Among Them

Mahmoud Al-Naimat
Mu'tah University, 2016

The study aimed to identify the psychological stress level among orphans in Aqaba governorate and its relationship with both psychological hardness and life quality. The sample of the study was consisted of (102) male and female Orphans students whom were selected using the simple random method of sample selecting. Three scales were developed : The Psychological Stress Scale, The Psychological Hardiness Scale and The Life Quality Scale , these scales were checked for reliability and consistency, results indicated that the psychological stress level among orphan students in Aqaba governorate was medium as the emotional dimension came first with a high level while the physiological dimension came second with a medium level. Results also indicated a significant statistical negative relationship at $\alpha \geq 0.05$ between psychological stress and its dimensions from the one hand , and each of psychological hardiness with its dimensions and life quality with its dimensions in the other. In addition, results indicated no differences between the two genders in the psychological stress level as whole and it was cognitive and emotional dimensions , but indicated differences between male and female participants in the physiological dimension for psychological stress.

Finally, the study included a number of recommendations including: further studies dealing with the relationship of psychological stress and other variables, the orphans of self-esteem and psychological adjustment.

Key words: Psychological Stress, Orphans, Psychological Hardiness and Life Quality.

الفصل الأول

خلفية الدراسة وأهميتها

1.1 المقدمة:

التقدم الحضاري والمادي المتسارع لم يفلح في إشعار الإنسان بالأمن والطمأنينة, بل أنه أصبح مصدر من مصادر الضغوط, فقد ازدادت متطلبات الحياة تعقيداً مما جعل الفرد يواجه الكثير من الضغوط عند تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولا إلى التوافق الشخصي والاجتماعي، ومن خلال تفاعل الإنسان مع البيئة نجده في حاجة دائمة إلى عملية موائمة مستمرة بين مكوناته الذاتية وإشباع حاجاته، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين ذاته وإشباع حاجاته سواء بتغيير ما بداخله مثل؛ أساليب تعامله مع البيئة، أو تجديد طاقاته أو غبير أفكاره، أو تعديل أهدافه وطموحاته، أو بتغيير البيئة, إذن إذا لم تكن في استطاعتنا " منع " أو " صد ضغوط الحياة، ولكن باستطاعتنا تقوية نفسية الشخص "حتى يكون دوما مستعدا لمواجهة مثل هذه الضغوط (عبدالمعطي، 2006).

وتجدر الإشارة بأن درجة تأثير الضغوط تختلف من شخص إلى آخر، بل وتختلف أيضا لدى الشخص نفسه باختلاف العمر والمرحلة النمائية والحالة المزاجية التي يمر بها, فالضغوط قد تؤثر على الطفل بينما لا نجد لها نفس التأثير لدى المراهق أو الراشد أو كبير السن، وكذلك يختلف تأثير الضغوط باختلاف الحالة الانفعالية للفرد, فالفرد المشحون انفعاليا قد يتأثر في موقف ولا يتأثر بها وهو في حالة انفعالية أخرى, نظرا لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم, وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط وتستنفذ الكثير من الطاقات, وبالتالي تؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية (المشعان، 2004).

ويعرف العلماء في الإرشاد النفسي الضغوط النفسية بعدة تعريفات وكل تعريف ينطلق من منهج محدد, فالمنهج الأول ينطلق من المثير المحدث للاستجابة، والمنهج الثاني ينطلق من الاستجابة الصادرة إزاء المثير، أما المنهج الثالث فهو

تفاعلي يجمع بين المثير والاستجابة بالإضافة إلى متغيرات وسيطة قد لا تكون واضحة، وعليه يمكن اعتبار الضغوط بمختلف أشكالها وأنواعها سواء كانت ضغوطا مادية أم أسرية أم صحية أم شخصية – داخلية أو خارجية – بمثابة عوامل وأسباب ومؤثرات تقع على الفرد فتحدث حالة نفسية تدفعه للقيام بعدد من الاستجابات النفسية والفسيولوجية كرد فعل على تلك الضغوط ،(2000 Lazarus؛ عربيات، 2005).

وتختلف هذه الاستجابات التكيفية تبعا لطبيعة الضغوط وشدتها واستمراريتها وطول أمدها، ومدى خطورتها وتهديدها للفرد، وما تحدثه من إجهاد أو تشويه في الآليات الدفاعية أو خلل في توازنها، كما تختلف هذه الاستجابات التكيفية تبعا للتكوين النفسي والعقلي والشخصي للفرد وقدرته على إحداث استجابات ملائمة بغية إعادة التوازن والاستقرار بعد أن طرأ عليه الخلل، ومدى قدرته على مواجهة تلك الضغوط، كما أنها قد تبقى وقتا طويلا إذا ما استمرت الظروف المثيرة لها وقد تترك آثار نفسية عميقة لفترات زمنية طويلة(Rice ,2009).

تعد الضغوط النفسية من الظواهر النفسية الشائعة في حياتنا اليومية وإحدى المفاهيم الرئيسة لفهم السلوك وتفسيره؛ حيث أن الإنسان يشعر بالفرح عندما يشبع حاجاته، وينتابه الشعور بالضيق والضغط النفسي إذا ما تم منعه من إشباع هذه الحاجات الموجودة لديه، وتشير الإحصاءات إلى أن 80% من أمراض العصر الحديث كالنوبات القلبية، وارتفاع ضغط الدم، والصداع النصفي وقرحة المعدة والقولون قد تكون بسبب الضغوط النفسية، وأن 50% من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأن 25% من أفراد المجتمع الأمريكي يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي (الشخانبة، 2010).

وان أحداث الحياة الضاغطة لا تؤدي بالضرورة للاكتئاب والعزلة، بل إن بعض هذه الخبرات يمكن أن تحقق هدفاً ما، وتعيد بناء الذات وتؤدي لنتائج إيجابية فيظهر معنى الحياة، وتنمو مهارات جيدة للموائمة؛ فقد أكدت الخبرة الواقعية على أن الانفعالات الإيجابية توجد أيضا أثناء الضغوط المزمنة، ولذلك بدأ الاهتمام

بالخبرة الذاتية الإيجابية، والسمات الشخصية الإيجابية، والعادات الإيجابية لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة Quality of life وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى، وتنمي الإبداع ومرونة التفكير وحل المشكلات وتقدير الذات وتخفف آثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية، وتسهل التقدم واكتساب المعارف، وتوسع بؤرة اهتمامه، وتدفع الأشخاص لزيادة أنماط السلوك الاجتماعي(جبر،2005).

ويعد متغير الصلابة النفسية من أهم متغيرات الوقاية أو المقاومة النفسية للآثار السلبية للضغوط والأزمات والصدمات والإحباطات، حيث تحول مسار البحث في مجال الضغوط إلى التركيز على المتغيرات الايجابية للشخصية، كالصلابة النفسية التي من شأنها مساعدة الفرد في الوقاية من الأثر النفسي والجسمي الذي ينتج عن التعرض للضغوط النفسية وذلك بهدف تحقيق الصحة النفسية للأفراد والمجتمع الذي يعيشون فيه وهذا لن يتأتى إلا من خلال تنمية الصلابة النفسية للأفراد، إذ أن تدني مستوى الصلابة النفسية بجوانبها المختلطة (الالتزام، التحدي،التحكم) تقلل من قدرة الفرد على مواجهة الضغوط النفسية والبدنية (مخيمر، 2011)

وتعرف الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الإيجابية المتأصلة في الفرد، حيث تتكون هذه السمات منذ الطفولة، وتنتقل معه في جميع مراحل نموه، وتتمثل هذه السمات في أبعاد الالتزام، والتحكم والتحدي، وتتلقى هذه الأبعاد دعمها من خلال مجموعة من المصادر الإيجابية كالمساندة الاجتماعية ومدى تقدير الفرد لذاته، ومدى تفاؤله (محمد، 2012) وقد أشار هانتون وايفانز ونيل (Hanton, Evans,and Neil, 2003) إلى أن الفرد الذي يتمتع بالصلابة النفسية يستخدم التقييم، واستراتيجيات المواجهة بفاعلية وهذا يشير إلى أن لدى الفرد مستوى عال من الثقة بالنفس، وعليه فان ذلك الفرد يقدر الأحداث الضاغطة بأنها أقل تهديدا، ثم يعيد بناءها إلى شيء أكثر ايجابية.

ويرى جرانت وريساردت(Green, Grant and Rsaradt,2007,) أن الأفراد مرتفعي الصلابة النفسية يدركون الأحداث على أنها ذات معنى، وأنها تحدث نتيجة لأسباب داخلية ترجع لهم وأنهم أشخاص مسؤولون عما يقومون به من قرارات وأفعال وأيضا فإنهم يدركون الأحداث السلبية، بأنها غير هامة، وأنها نتيجة لأسباب خارجية معممة، وأنهم غير مسؤولين عنها شخصيا، وذلك على العكس من الأفراد منخفضي الصلابة.

وتلعب الأسرة دورا مهما في تكوين وبناء نمط شخصية وسلوك الفرد، فهي المسؤولة عن مظاهر التوافق أو سوء التوافق لدى الفرد، وهذا الدور للأسرة في حياة الطفل وخاصة دور الوالدين قد يتعرض للخلل بسبب وفاة أحدهما أو كليهما مما يؤثر بدوره على نمو الطفل وتكيفه وقد يؤدي إلى خلل في نظام الأسرة يحول دون ان تكمل الأسرة رسالتها في تنشئة أطفالها، وهذا يعني أن الأطفال قد يتعرضون لأنماط من التربية تحول دون تكيفهم النفسي والاجتماعي ويتعرضون للضغوط النفسية، أن فقدان أحد الوالدين أو كليهما يمثل خبرة مؤلمة وهزة انفعالية بالنسبة للفرد (الدحيات، 2007).

2.1 مشكلة الدراسة:

إن العلاقة بين الفرد وبيئته علاقة تفاعل وتبادل، والفرد نتاج هذا التأثير فهو يستجيب لمؤثرات البيئة، فعندما تكون مليئة بعوامل الاحباطات والشدائد وقلة الفرص المتاحة، فإنها تسبب نوعا من المشقة والضيق والضغوط للفرد والتي قد تعيقه عن تحقيق أهدافه، وقد تكون ردود فعل قوية وأنماط سلوكية حادة، وخصوصا عندما ينمو ويتفاعل الفرد في أسرة تواجه طارئا كوفاة أحد الوالدين أو كليهما ومن هنا جاءت مشكلة الدراسة في التعرف على الضغط النفسي الذي يواجه الأيتام وعلاقته بالصلابة النفسية لديهم وجودة الحياة لديهم في محافظة العقبة.

تعد الضغوط النفسية وما تسببه من آثار سلبية متعددة في جميع جوانب الشخصية للفرد من الموضوعات ذات التأثير السلبي المباشر على الأطفال الأيتام

وجودة الحياة لديهم لذلك بات من الضروري البحث عن جوانب الشخصية الإيجابية ومصادر مقاومة الضغوط النفسية كالصلابة النفسية، حيث أن الصلابة النفسية تشير إلى استعداد الفرد، وتقبله للضغوط التي يتعرض لها، فهي تعمل كمصدر ضد الآثار الناجمة عن الضغوط النفسية، فالطفل اليتيم الذي يمتلك درجة مرتفعة من الصلابة النفسية، يكون أقل تعرضا للإصابة بالأمراض الجسمية والنفسية، على العكس من ذلك الفرد الذي تنخفض لديه الصلابة النفسية يكون أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والجسمية ويكون أقل رغبة في مواجهة مواقف الحياة المختلفة وعليه تبرز مشكلة الدراسة في التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

وقد أشارت نتائج دراسة الحوسني (2008) إلى أن الاطفال الايتام تنخفض لديهم القدرة على مواجهة الضغوط.

أما دراسة البيرقدار (2011) والتي أشارت إلى أن مستوى الضغط النفسي كان متدنياً وعدم تمتع العينة بالصلابة النفسية

كما لاحظ الباحث من خلال عمله في الميدان التربوي حجم الضغوط والمشكلات التي يعترض الطلبة ولا سيما الطلاب الأيتام بالتحديد، وبعد الإطلاع على الأدب النظري وبعض الدارسات السابقة التي أجريت حول المشكلات والضغوطات التي يواجهها الأيتام، لوحظ أنه لم يتم قياس مستوى الصلابة النفسية، والاستجابات التكيفية التي يتعامل بها الأيتام إزاء ما يواجهونه من مواقف ضاغطة وكذلك دارسة أهمية التسلح بالآليات والمهارات والاستجابات المناسبة لمقابلة تلك الضغوط, ولهذا فإن الدارسة الحالية تحاول التعرف على علاقة الضغط النفسي بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

وتكمن مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤل الرئيسي الآتي: ما علاقة الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم؟

والذي يتفرع منه أسئلة الدراسة الفرعية الآتية:

1. ما مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
2. هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند ($0.05\geq\alpha$) بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
3. هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية عند ($0.05\geq\alpha$) بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي؟

3.1 أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية

تتمثل أهمية الدراسة من أهمية العينة التي تناولتها الدراسة وهي عينة من الأيتام في محافظة العقبة، لما لها من أهمية كشريحة في المجتمع يتميز أفرادها بسمات معينة وهم في أمس الحاجة إلى الاهتمام والرعاية من أجل تحقيق أكبر قدر من التوافق والتكيف والراحة النفسية وجودة الحياة، والصلابة النفسية التي تساعدهم في التغلب على الضغوط النفسية التي تواجههم ومن هنا جاءت أهمية الدراسة في التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم في محافظة العقبة.

جاءت أهمية الدراسة لإثراء الأدب النظري في مجال الضغوط النفسية والمتغيرات الإيجابية في التعامل معها، وكذلك بما تقدمه كقاعدة معلومات وحصيلة معرفية تفيد المتخصصين والأكاديميين والمرشدين التربويين، في التعرف على بعض الجوانب الإيجابية في مواجهة الضغوط النفسية، حيث أن الدراسة تتميز بأسلوبها في دراسة ظاهرة الضغوط النفسية من حيث أنها لا تدرس حجمهما ولا شكلهما ولا أسبابهما ولا خصائص الأشخاص الذين يتميزون بهما، وإنما تدرس

العلاقة المباشرة للضغوط النفسية بالصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

الأهمية التطبيقية

ويمكن أن توفر هذه الدراسة البيانات والمعلومات لكيفية توفير برامج لمساعدة الطلبة الأيتام على تحقيق الصلابة النفسية وتحسين جودة الحياة والتي يستند إليها القائمون على المؤسسات التربوية والاجتماعية في خططهم وبرامجهم، وتبدو أهمية هذه الدراسة بأنها تعد من أولى الدراسات العلمية المتخصصة في التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة لحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

4.1 التعريفات المفاهيمية و الإجرائية

الضغط النفسي: تغير داخلي أو خارجي يطرأ على حياة الإنسان تؤدي إلى استجابة يقوم بها نتيجة لموقف يضعف من تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباطا وتعوق اتزانه، أو موقف يثير أفكارا عن العجز واليأس والاكتئاب، (عطية، 2010). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي.

الصلابة النفسية: مجموعة من السمات تتمثل في اعتقاد أو اتجاه عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استغلال كل المصادر النفسية والبيئة المتاحة، حتى يدرك بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية ويتعايش معها على نحو إيجابي ومتضمن أبعاده (الالتزام، التحدي، الحكم) (مخيمر، 2011). ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس الصلابة النفسية.

جودة الحياة: الإدراكات الحسية للفرد تجاه مكانته في الحياة من الناحية الثقافية، ومن منظومة القيم في المجتمع الذي يعيش فيه الفرد، وكذلك علاقته بأهدافه وتوقعاته وثوابته ومعتقداته، وتشمل أوجه الحالة النفسية ومستوى الاستقلال

الشخصي وقدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية وحتى لو كان لديه ما يعــوق ذلــك (الســعيد، 2011) ويعرف اجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة على مقياس جودة الحياة.

اليتيم: هو كل شخص فقد أباه أو أمه أو كليهما.

5.1 حدود الدراسة ومحدداتها

الحدود البشرية : اقتصرت هذه الدراسة على الطلبة الأيتام في محافظة العقبة.

الحدود المكانية: المدارس الأساسية والثانوية التابعة لوزارة التربية والتعليم فــي محافظة العقبة.

الحدود الزمنية : تم تطبيق إجراءات هذه الدراسة في الفصل الأول والفصل الثاني من العام الدراسي 2015- 2016.

محددات الدراسة: تتحدد الدراسة بالخصــائص الســيكومترية لأدوات الدراســة والنتائج التي تتوصل إليها.

الفصل الثاني
الإطار النظري والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

تاريخ الضغط النفسي ومفهومه:

يتعرض الفرد في حياته للعديد من الضغوط النفسية مختلفة الشدة والتي تنطوي على كثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر، والتهديد في كافة مجالات الحياة نتيجة لما يمر به من أحداث وما يحيط به من ظروف تختلف في تأثيراتها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد، حيث يصنف الفرد الأحداث في حياته بناء على مدى إثارتها للضغوط النفسية، فالأحداث السلبية التي يمر بها الفرد هي أكثر احتمالا لتوليد الضغوط النفسية من الأحداث الإيجابية، كذلك الحال بالنسبة للأحداث التي لا يمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها، كما أن الأحداث الغامضة تكون أكثر إثارة للضغوط النفسية من الأحداث الواضحة (عربيات، 2005)

ويسعى الفرد إلى إشباع حاجاته البيولوجية والاجتماعية، لكنه كثيرا ما يواجه العوائق والعقبات التي تمنع وصوله إلى إشباع هذه الحاجات، وهذه العقبات والعوائق قد تتراوح بين عوامل متعلقة بالبيئة المحيطة به، وعوامل متعلقة بالسمات الشخصية والخصائص السلوكية والنفسية التي قد تؤدي إلى سوء التوافق والاضطراب، ومع تقدم الحياة وتعقدها وما تتسم به من منافسات وصراعات وضغوط مستمرة فهذا يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية وازدياد الضغوط النفسية، سواء كانت هذه الضغوط ناتجة عن أسباب تتعلق ببيئة الفرد أو أسباب تتعلق بالفرد نفسه أو نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة، لذلك فإن استمرار حدوث هذه الضغوط وعدم القدرة على مواجهتها بطريقة فعالة بمثابة البداية التي ترهق الفرد وتجعله عرضة لتراكم الأمراض النفسية والجسدية (المشعان،2000).

ويعد كانون (Cannon) أول من استخدم مفهوم الضغط النفسي على أساس أنه ناتج عن الخبرات الإنسانية، وربطه بمفهوم التوازن الذي يحقق له البقاء

والتكيف، ويقصد بالتوازن: استخدام الفرد لمصادره من أجل الوصول إلى التوازن الذي يحقق له البقاء والتكيف، وأن الضغط يحدث نتيجة خلل في هـذا التـوازن، فحينما يدرك الفرد أن هناك تهديدا خارجيا من البيئة التي يعيش فيها، فإن الجسم يظهر مجموعة من التغيرات الفسيولوجية الداخلية مثل: زيادة السرعة في التنفس وزيادة في عدد ضربات القلب عن الوضع الطبيعي وارتفاع ضغط الدم، الأمر الذي يؤدي بالفرد إلى ردود فعل لمتطلبات الضغط النفسي تقوده للاستجابة لتحديات المواجهة لمواقف الضغط (حداد وأبو سليمان، 2003).

ويعتبر هانز سيلي (Hans Selye) أول من قدم بعض الجوانب التطبيقية لمفهوم الضغط (Stress) عام 1935م، وأشار إلى أن الضغط يعد من العوامل المهمة في حدوث الإجهاد والانفعال الزائد لدى الفرد، وأن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، وأن التعرض المستمر للضغوط الحادة تؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد، وتؤدي إلى ظهور أعراض مرضية، وقد توالت بعد ذلك الدراسات حول الضغط، حيث تطورت تاريخيا على ثلاث مراحل متتالية (محمود، 2006):

1. مرحلة تحديد الآثار الفسيولوجية للضغوط.
2. مرحلة التعرف على التوجه الإدراكي المعرفي للفرد نحو الأحداث البيئية ومستوى تقييمه لتلك الأحداث وأساليب مواجهتها، وقد تبنى هذا الاتجاه لازروس Lazarus
3. مرحلة التعرف على المتغيرات النفسية المقاومة للضغوط وآثارها.

تعد محاولة فهم معنى الضغط النفسي من المحاولات التي تكتنفها كثير من الصعوبات، وعلى الرغم من شيوع الضغوط النفسية والتعرض لها فقد وجد أن الضغط النفسي كمفهوم يصعب تعريفه إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة حسب الاتجاه النظري للعالم فالبعض يركز على الجانب الفسيولوجي، ويعد الضغط النفسي استجابة الجسم للمواقف المثيرة في البيئة، بينما يركز البعض الآخر على الجانب المعرفي، ويرى بأنه كيفية إدراك الفرد للمواقف البيئية المسببة للضغوط

النفسية (عربيات، 2005)، وتكمن المشكلة الرئيسة ضمن إيجاد تعريف محدد لمفهوم الضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم ومن السهل قياسه (عسكر، 2000).

ويذكر (حسين وحسين، 2006، عربيات، 2005) ثلاثة اتجاهات رئيسة في التعامل مع الضغوط :

1. اتجاه يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة) ويصف الضغط بأنه استجابة الشخص لأحداث مهددة تأتي من البيئة ولهذا فهي ردود الفعل التي تصدر عن الفرد إزاء الحدث، وهو يركز على الحالة الداخلية للكائن الحي.

وفي ظل هذا الاتجاه يعرف (عثمان، 2001) الضغط النفسي بأنه تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصراع والإحباط والحرمان والقلق.

2. اتجاه ينظر للضغط على أنه متغير مستقل (مثير)، فهو حدث يدركه الفرد على أنه يمثل تهديدا، وهذا المثير قد ينشأ داخل الفرد مثل الصراعات وقد ينشأ من الأحداث الخارجية الموجودة في البيئة المحيطة بالفرد.

وفي ظل هذا الاتجاه يعرف(الضريبي، 2010) الضغط النفسي بأنه أي مثيرات أو متغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بدرجة من الشدة والاستمرارية، تثقل قدرة الفرد على التكيف، ويمكن ان تؤدي إلى اختلال السلوك أو عدم التوافق الذي يؤدي إلى الاضطرابات النفسية والجسدية، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابة جسمية ونفسية غير صحية.

3. أما الاتجاه الثالث ينظر للضغط على أنه نتاج تفاعل أو علاقة بين الفرد والبيئة، أي يجمع بين الاتجاهين السابقين، حيث تعد الضغوط النفسية إنما هي مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافا اليها الاستجابة

المترتبة عليها، بالإضافة إلى تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغوط وأنواع الدفاعات التي يستخدمها الفرد أثناء تعرضه لهذه المواقف.

يعرف لازروس (Lazarus) الضغوط النفسية في ظل هذا الاتجاه على انها عبارة عن حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة للموقف (عسكر، 2000).

مصادر الضغوط النفسية:

وفي دراسة هولمز وراهو (Holmes and Raho) والتي تعتبر من الدراسات الرائدة في مجال الضغوط النفسية، حيث قام الباحثان بوضع قائمة تضم (43) حدثا ضاغطا ووجدا أن معظم الناس ذكروا أن وفاة شريك الحياة والطلاق والانفصال هي من أكثر الأحداث إثارة للضغط النفسي إلى أن تصل إلى الأحداث الأقل إثارة للضغوط النفسية مثل سحب رخصة قيادة السيارة (عبد المعطي، 2006).

يجد لازروس أن الضغوط تنشأ من مصدرين :

1. المصدر الداخلي الذاتي: الذي يتمثل في المستويات الخلقية غير الواقعية، والتي يؤمن بها الفرد.
2. المصدر الخارجي: الذي يتمثل في ضغط الظروف الأسرية مثلا، ومثل هذه الضغوط لها القدرة على تعقيد وتعطيل مساعي الفرد وتتوقف شدة العوامل على موارد الشخص وإمكاناته للمقاومة والتحمل والتقويم الشخصي والإدراك للموقف (شقير،2010).

أما (حسين وحسين، 2006; عبد المعطي، 2006) فقد صنفا مصادر الضغوط إلى عدة أنواع هي:

1. ضغوط فيزيقية (البيئة الطبيعية): وتتمثل في ضغوط الغلاف الجوي والحرارة، والبرد، والكوارث الطبيعية

2. ضغوط اجتماعية ونفسية: تتمثل في الخلافات الأسرية، الطلاق، المرض.
3. ضغوط مادية واقتصادية: تشمل الفقــر، البطالــة، الاخــتلاف الطبقــي والهجرة.
4. ضغوط العمل: كثير من خواص العمل يعتبر مسببا للضغوط مثل صراع الدور وأعباء العمل وطبيعة العمل، والعلاقات الاجتماعية في العمل.

كما يمكن أن تأتي الضغوط من عدة مصادر منها:

1-الإحباط :

تحدث الإحباطات عندما لا يتم إشباع حاجة الفرد، وعندما يتم إحباط الفــرد بمعوقات تعترض تقدمه نحو الهدف المرغوب، أو غياب الهدف المناسب، ويمكــن أن تكون هذه الإحباطات صعبة التغلب عليها، لأنها غالبا ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الفرد يشعر بأنه فاشل، حيث أن قوة الإحباط كمصدر للضــغط النفســي ترتبط بعدة عوامل منها استمرار حالة الإحباط مدة طويلة أو تراكم مواقف إحبــاط محتملة أو مواجهة عدة مواقف محبطة في آن واحد، كأن يصاب الفرد بمرض ما، وفي نفس الوقت يفقد شخص عزيز (كوفاة الوالد أو الوالدة)،فقوة الدوافع المحيطة تزيد من تأثير الإحباط في الضغط النفسي، وبخاصة تلك الدوافع المهددة للبقاء، أو باحترام الفرد لذاته وتقديرها (الدمرداش، 2001).

2-الصراع:

في كثير من الحالات نجد أن الضغوط تنتج من ظهور مفاجئ لاثنين أو أكثر من الاحتياجات أو الدوافع، فإن متطلبات شخص ما تمنع رضا الآخرين، وبالتــالي يمر بتجربة الصراعات أثناء محاولة الاختيار، ويمكن تصنيف الصــراعات التــي يحاول الإنسان التغلب عليها بأنها (إقدام – إحجام، إقدام – إقدام،إحجام – إحجــام) (شمسان، 2004).

التكيف:

حيث يشير التكيف إلى مدى فهم الإنسان لسلوكه وأفكاره ومشاعره بدرجــه تسمح له بمواجهة الضغوط النفسية، وتعتمد صحة الفرد على الاحتفاظ بتوازن بين

الجانب العقلي والبدني، فالجسم بطبيعته يعمل جاهدا وبصورة مستمرة للاحتفاظ بهذا التوازن، في مواجهة التغيرات الحياتية وتكمن الخطورة في أن هذه التغيرات من شأنها إحداث خلل في التوازن وبالتالي تؤدي إلى حدوث الضغط النفسي لدى الفرد (عسكر، 2000 ؛ عربيات والزيود، 2008).

اتجاهات نظرية في تفسير الضغوط النفسية:

تعددت وتنوعت النظريات التي اهتمت بتفسير ظاهرة الضغوط النفسية، ومن أهم النظريات:

1-اتجاه كانون (Canon):

يعتبر العالم الفسيولوجي كانون (Canon) من أوائل الذين استخدموا لفظ (الضغط) أو عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وقد اعتمدت نظريته التي أسسها على الجوانب البيولوجية في تفسير الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد، حيث يستند إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية مثل: سرعة التنفس وسرعة ضربات القلب، وقد أشار إلى الاستجابات الجسمية للضغط النفسي، وذلك في دراسة عن كيفية استجابة الإنسان والحيوان للتهديد الخارجي، حيث يقوم الجهاز العصبي بعملية تنظيم فاعلية أعضاء الجسم بإفرازه مادة الأندرمين وهو هرمون من شأنه تقليل الألم، ثم يلبي ذلك إفراز الجهاز العصبي لأنواع مختلفة من الهرمونات، ويقوم بردود فعل مختلفة والهدف من ذلك إحداث توافق في أثناء الموقف الضاغط، وقد أطلق عليها: أعراض المواجهة والهرب (حداد، وأبو سليمان، 2003، عسكر، 2003).

2- اتجاه هانز سيلي(Hans Selye, 1976):

يعد العالم هانز سيلي(Hans Selye) من أبرز العلماء المفسرين للضغوط النفسية على أساس فسيولوجي، وأشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحددة للأحداث التي يتعرض لها الفرد، وتؤدي إلى عدم قدرته على التوافق، ويرى سيلي (Selye) أن الضغط متغير غير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط، يميز الشخص ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة، وقد أطلق على الأعراض

التي تظهر على الفرد أثناء ذلك متلازمة التكيف العام، حيث أن هنالك ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط (عبد المعطي، 2006، عثمان، 2001).

أ. مرحلة الإنذار:

تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود حدث ضاغط، ونتيجة لهذا الانتباه يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية، لمواجهة الحدث الضاغط الذي يتعرض له، فتحدث تغيرات جسمية ويظهر ذلك من خلال زيادة ضربات القلب، وسرعة جريان الدم وسرعة التنفس، ويقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، مما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط.

ب. مرحلة المقاومة:

يستخدم الفرد في هذه المرحلة مصادره والطاقة الموجودة لديه لمواجهة الحدث الضاغط أو التكيف معه، وتختفي التغيرات الجسمية المميزة لمرحلة الإنذار ويحل محلها التغيرات المميزة لتكيف الفرد مع الموقف، وإذا ما استمر الضغط في هذه المرحلة فان ذلك يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض مثل قرحة المعدة وارتفاع ضغط الدم وضيق التنفس.

ج. مرحلة الإجهاد:

في هذه المرحلة يكون الجسم قد تكيف مع الحدث الضاغط، غير أن طاقته تكون قد استنفذت وذلك بعد التعرض لفترة طويلة لنفس الحدث الضاغط والذي يحاول الجسم أن يتكيف معه، وإذا لم يحدث التكيف فإن ذلك قد يؤدي إلى حدوث مشكلات صحية والإصابة ببعض الأمراض، وقد يصل الأمر إلى حد الموت.

3-اتجاه التقدير المعرفي :

أكد لازروس (Lazarous) على أن الضغط النفسي ليس ناتجاً فقط عن التفاعل بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، ولكنه أيضا ناتج عن حالات تقييم الفرد للضغط النفسي الذي يتعرض له، فهو يرى أن الضغط النفسي يحدث عندما يجد الفرد نفسه أمام موقف متعدد الأبعاد يصعب عليه تقييمه، حيث ينصب اهتمامه على التقييم الذهني ورد الفعل من جانب الفرد للمواقف الضاغطة ثم الحكم على

الموقف الضاغط وتصنيفه فيما يتعلق بالضغط، وعليه فإن كل الأحداث التي تـنجم عنها حاله من الضغط النفسي لا بد وأن يتخللها عملية تقييم، وأن هناك نوعين من التقدير المعرفي (حسين وحسين، 2006 ؛ عثمان، 2001).

أ. التقييم الأولي: وهو ما يقوم به الشخص من تقييم للوضع المهدد له وإلـى أي مدى سيؤثر عليه، وإدراك الحدث الضاغط بتحديد معنـى أو دلالـة للحدث.

ب. التقييم الثانوي: وهو النظر مرة أخرى للحدث الضاغط، أي تقدير الفـرد لأساليب مواجهته، والبدائل المتاحة أمامه، واستحضار العقل لاستجابة ما وبعد عملية التقدير والتقييم، تبدأ عملية المواجهة وتنفيذ الاستجابة سـواء كان فسيولوجيا أو معرفيا أو سلوكيا وذلك يهدف إلى التخلص من تـأثير الحدث الضاغط.

4- اتجاة مورلي (Murlay):

يعتبر مورلي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومـان أساسـيان علـى اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثـل المحددات الجوهرية للسلوك في البيئة ويعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى أهدافه، ويميز بين نوعين من الضـغط النفسي (عثمان، 2001):

ضغط بيتا (Beta): ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كمـا يدركها الفرد.

ضغط الفا (Alpha): ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما هي.

وعليه فإن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول، ويؤكد على أن الفـرد بخبرتـه يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق عليه مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا مفهوم الفا.

مفهوم الصلابة النفسية:

تهتم الدراسات الحديثة في معرفة الخصائص النفسية التي تكون بمثابة عوامل مساعدة، من أجل المحافظة على الصحة النفسية، وسلامة الأداء النفسي، على الرغم من التعرض للضغوط النفسية في الحياة بشكل مستمر، والتي يخبرها في أوقات ومواقف مختلفة، تتطلب منه التوافق والتكيف مع البيئة، شأنها شأن معظم الظواهر النفسية كالقلق والإحباط والاكتئاب والعدوان، وبالتالي لا يستطيع الهروب منها أو أن يكون بمنأى عنها، ومن ثم الإخفاق في الحياة والتكيف غير السوي، لذلك كان الاهتمام والتركيز على المتغيرات الداعمة لقدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيرات النفسية أو البيئة المرتبطة باستمرار السلامة النفسية والتي من شأنها مواجهة الأحداث الضاغطة والمشكلات والتغلب عليها (مخيمر،1996).

إن تمتع الأفراد بالصلابة النفسية يمنحهم درجة مناسبة من الصحة النفسية بحيث تقيهم قدر الإمكان من الوقوع عرضة للاضطرابات النفسية، حيث تتميز الصلابة النفسية بوجود ثلاثة مكونات أساسية: أولها الشعور بالضبط، أي الإحساس بأن الفرد مسؤول عما يواجهه من أحداث في حياته وأن لديه القدرة على التأثير في ظروف بيئته، ثانيا:التوجه الفعال وهو وجود قابلية لدى الفرد للانخراط بما يمكن أن يواجهه من مواقف، ثالثا:إيجاد المعنى، والمقصود هنا الاستعداد لتقبل التغير، وتقبل أنشطة جديدة تتيح الفرصة للنمو السوي (عباس، 2010).

تعود نشأة مفهوم الصلابة النفسية إلى العالمة الأمريكية كوبازا (Kobasa) والتي استطاعت من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام (1979،1982، 1983، 1985) الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغيرا يساعد الفرد على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة، ودوره الفعال في إدراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها على نحو ايجابي وفعال، ولاحظت أن بعض الأفراد يتمتعون بتحقيق ذواتهم بالرغم من تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، وقد اشتقت كوبازا (Kobasa) مصطلح الصلابة النفسية متأثرة بالفكر

الوجودي الذي يرى أن الإنسان في حالة ديمومة وضرورة مستمرة والذي يركـز في تفسيره السلوك الإنساني على المستقبل لا على الماضي، وترى أن دافعية الفرد تنبع أساسا من البحث المستمر عن المعنى والهدف مـن الحيـاة (Maddi,2004, الزغول، الحمدان، 2015)

وقد عرفت كوبازا الصلابة النفسية بأنها: مجموعة من الصـفات الشخصـية المعقدة، والتي تتشكل من ثلاثة أبعاد :التحدي، الضبط، الالتزام، حيث تعمل هـذه المحـددات الثلاثـة علـى التقليـل مـن الضـغط الواقـع علـى الفـرد (Dogahed,Khaledain,Mohammadi,2014) بينما عرفها بينز Pines على أنها: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسـية والبيئة المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمـر، 2011). وعرفها (عبد الصمد، 2002) بأنها القدرة على التعامل مـع المواقـف الصعبة وأحداث الحياة بنجاح وبفاعلية عالية، وهي تتكون من مزيج من المهارات الأساسية والصفات الشخصية الهامة، والتي توجد في الفرد نفسـه وفـي الـدعم الاجتماعي المتوفر له، وفي البيئة التي يعيش فيها.

وتعد الصلابة النفسية أفعال من جانب الفرد تقيم وتواجه الأحداث الضـاغطة والتي يمكن أن تؤثر على صحته، فيمكن لمكونات الصلابة أن تهيئ الفـرد ليقـيم الأحداث الضاغطة بجعلها أقل تهديد، ليتمكن من النظر لنفسه على أنه أكثر قـدرة في مواجهتها (عباس، 2010)، حيث أنه يفسر عمليات الإدراك والتقييم والمواجهة التي يقوم بها الفرد فتؤدي إلى التعامل الصحيح وذلك من خلال ما يلي:

1. تعدل الصلابة النفسية من إدراك الأحداث وتجعل تأثيرها السلبي أقل حدة وتأثيرا.
2. تؤدي إلى أساليب مواجهه مرنه تختلف باختلاف الموقف الضاغط.
3. تزيد من قدرة الدعم الاجتماعي كأسلوب من أساليب المواجهة.

4. توجه الفرد إلى أن يغير في أسلوب حياته مثل النظام الغذائي، أو ممارسة الرياضة مما يجنبه الإصابة بالأمراض الجسدية (حمادة وعبد اللطيف، 2002).

أبعاد الصلابة النفسية:

تظهر أبعاد الصلابة النفسية من خلال الدراسات التي تمت حول الأفراد وسماتهم التي يتميزون بها، والتي تعد مؤشرا على الصلابة النفسية وهذه الأبعاد هي:

أولا: الالتزام

يتصف الأفراد الملتزمون بأن لديهم القدرة على الاندماج والمشاركة في الأنشطة والأحداث التي تمر بهم في حياتهم، وذلك على الرغم من الضغوط والتغيرات التي يمرون بها ويتصف هؤلاء الأفراد بأنهم ينظرون للحياة نظرة إيجابية وبأنها ذات معنى بالنسبة لهم وقد أشارت كوبازا (Kobasa) إلى أن الالتزام يتمثل في قدرة الفرد على إدراكه لقيمته، ومعرفته، وتقديره لمصادره، وإمكانياته، وذلك لكي يستطيع تحديد الهدف الذي ينوي تحقيقه، لذلك فإن الإلتزام يبدأ من إلتزام الفرد نحو ذاته، ثم نحو الآخرين فهم يتصفون بقدرتهم على إيجاد الطرق التي تحول تجاربهم مهما كانت إلى شيء ذو معنى(عباس، 2010).

ويعتبر الالتزام من أكثر مكونات الصلابة النفسية ارتباطا بالدور الوقائي للصلابة ويعرفه (عثمان، 2001) على أنه اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله أما (مخيمر،1997) يرى بأنه نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه، والآخرين من حوله.

وهناك أنواع للالتزام تتمثل بما يلي(الصنيع، 2002، راضي، 2008):

أ.الالتزام الديني: التزام المسلم بالعقيدة والإيمان الصحيح وظهور ذلك على سلوكه بالالتزام بما ورد في القرآن الكريم والسنة الشريفة من قيم ومبادئ وقواعد.

ب. الالتزام الأخلاقي: ويتجلى في تحلي الفرد بصفات خلقية تتناسب وواقع الحياة الاجتماعية.

ج. الالتزام الاجتماعي: يتمثل في شعور الفرد بالمسؤولية تجاه مجتمعه ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية مع أفراد مجتمعه.

د. الالتزام القانوني: ويتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتثاله لها وتجنب مخالفتها.

ثانيا: التحكم

يعد مركز التحكم أحد أبعاد الشخصية التي وضعها روثر (Rother) إذ أشار إلى أنه من الممكن أن يتفاوت مركز التحكم لدى الأفراد بين درجة عالية من السيطرة الداخلية ودرجة عالية من السيطرة الخارجية، فالأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من التحكم الخارجي يعتقدون أن ما يحدث لهم في حياتهم هو نتيجة لعوامل خارجة عن إرادتهم، فيما يعتقد الأفراد الذين يشعرون بدرجة عالية من التحكم الداخلي أن باستطاعتهم شخصيا التأثير في الكثير مما يحدث لهم، كما أنه يعد من أكثر صفات الشخصية تأثيرا في زيادة أو قلة حدة الضغوط لدى الأفراد ومن ثم مدى استطاعته على مواجهة المواقف الضاغطة والتخفيف من حدتها (مشعان، 2004)

ويعرفه (مخيمر، 1997) على أنه اعتقاد الفرد بالتحكم فيما يلقاه من أحداث وأنه يتحمل المسؤولية الشخصية عن حوادث حياته، وأنه يتضمن القدرة على اتخاذ القرارات والطرق والبدائل وتفسير وتقدير الأحداث والمواجهة الفعالة.

لقد حاولت ثومبسون (Thompson) المشار اليها في (المشعان، 2004) بتقسيم السمات الشخصية المتصلة بالتحكم إلى أربعة أنواع:

أ. التحكم السلوكي: ويعتقد أصحاب هذه السمة بأنه يمكنهم القيام باستجابة سلوكية ملائمة لمواجهة أسباب التوتر ومن ثم الشعور بالارتياح والاطمئنان.

ب. التحكم المعرفي: ويتمثل في القدرة على تبني إستراتيجية معرفية للتكيف مع الأحداث وذلك من خلال التجاهل أو الابتعاد عن الأحداث المسببة للضغوط.

ج. التحكم المعلوماتي: ويشير إلى وجود نوع من الاتصال أو الرسائل التحذيرية لدى بعض الأفراد والتي تساعدهم على محاولة تفادي أخطار الأحداث قبل وقوعها.

د. التحكم المبني على استعادة الأحداث الماضية: يشير إلى أن الأفراد يتسمون بها، عادة ما يعزون أسباب الحوادث التي يتعرضون لها إلى حوادث وقعت لهم في الماضي.

ثالثا: التحدي

وهو قدرة الأفراد على إدراك معنى التغيير، حيث ينظر الأفراد الذين يتصفون بالتحدي إلى التغيير على أنه بمثابة وسائل تدفعهم وتحفزهم للنمو الشخصي والمهني، بالإضافة إلى أنهم يهتمون بالتغيير كفرص جديدة لهم، وأن نموهم يكون من خلال الخبرات السلبية والإيجابية التي يتعرضون لها، وأن التغيير الذي يحصل لهم يعد تغييرا ايجابيا وبأنه سمة طبيعية من سمات الحياة، وأنه لا يمثل تهديدا لهم (المفرجي والشهري، 2008).

ويعرفه (محمد،2002) بأنه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة، والتحدي يظهر في قدرة الفرد على التكيف مع الأحداث الضاغطة وتقبلها على اعتبارها أمور طبيعية لا بد من حدوثها لنموه وارتقائه.

خصائص ذوي الصلابة النفسية:

حددت كوبازا (Kobasa) الأدوار التي يؤديها متغير الصلابة النفسية في أنها:

أ. تخفف من الشعور بالإجهاد الناتج عن الإدراك السلبي للأحداث والوقاية من الإجهاد المزمن.

ب. ترتبط بالمواجهة الفعالة للضغوط والتوافق الصحي معها.

ج. تغير الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة.

د. تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي (مخيمر، 2011).

وتنقسم خصائص ذوي الصلابة النفسية إلى قسمين هما:

خصائص مرتفعي الصلابة النفسية

يتميز الأفراد الذين يتمتعون بالصلابة النفسية بعدد من الخصائص كما يلي (راضي، 2008)

1. القدرة على الصمود والمقاومة.
2. لديهم إنجاز أفضل.
3. أكثر مبادرة ونشاط و ذو دافعية عالية.
4. وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون بها.
5. القدرة على الإنجاز والإبداع.
6. التفاؤل والتوجه الإيجابي نحو الحياة.
7. إدراك التحكم الداخلي.
8. الهدوء والقدرة على التنظيم الانفعالي.
9. الشعور بالرضا عن الذات.
10. الاهتمام بالبيئة والمشاركة الفعالة في الحفاظ عليها.

خصائص ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

يتصف ذوي الصلابة النفسية المنخفضة بعدم الشعور بهدف لأنفسهم ولا معنى لحياتهم ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة حيث يتصفون ببعض الصفات كما يلي (محمد،2002، راضي، 2008):

1. عدم القدرة على الصبر ،وتحمل المشقة.
2. عدم القدرة على تحمل المسؤولية.
3. فقدان التوازن الانفعالي العاطفي.
4. الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
5. تجنب أحداث الحياة.
6. عدم القدرة على التحكم الذاتي.

مفهوم جودة الحياة:

بدأ الاهتمام بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين، كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الفرد، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسن جودة الحياة، فالجانب الايجابي في شخصية الإنسان، هو أكثر بروز من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك (نفيسة، 2012).

وتشير (النجار، 2010) إلى أنه تنامي الاهتمام في السنوات الأخيرة بموضوع جودة الحياة وهو من الموضوعات المهمة والحيوية التي تمثل جوهر علم النفس الايجابي الذي يهتم بالجوانب الايجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بها إلى الرقي والازدهار، ومن ثم الشعور بجودة الحياة والتغلب على السلبيات التي من الممكن أن تعيث حياة الأفراد.

وقد تعددت التعاريف المفسرة لجودة الحياة وتنوعت لما تحمله من جوانب متعددة ومتفاعلة مع بعضها،حيث يعرف براون (Brown,2000) جودة الحياة بأنها حالة داخلية تشير إلى تمتع الشخص بالاتزان الانفعالي، وتمتعه بالحيوية والإقبال على الحياة بالبهجة، والشعور بالسعادة، والاهتمام بالآخرين، والوضوح مع الذات ومع الآخرين. ويرى (منسي وكاظم،2006) بأنه شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

وتتحقق جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط النفسية والاجتماعية، فشعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة (عبدالله، 2008).

يشير براديبرن(Bradburn) أن السعادة النفسية والإحساس بجودة الحياة متغير تابع يتوقف على أسلوب تعامل أو قدرة الفرد على مواجهة المشكلات التي تقابله في حياته حيث أن وضع الفرد بالنسبة لجودة الحياة النفسية يتحدد بناء على بعدين مستقلين نسبيا، الأول هو الوجدان الإيجابي، والآخر الوجدان السلبي، ويشير النموذج إلى أن مستوى جودة الحياة النفسية للأفراد يتوقف على درجة تفوق أو عدم تفوق الوجدان الايجابي على الوجدان السلبي، ويتحدد مستوى جودة الحياة النفسية للأفراد من خلال تحليل استجابات الأفراد على مواقف معينة (النجار،2010)

وتؤكد (شقير،2010) أن جودة الحياة تتمثل في أن يعيش الفرد حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوي الإرادة صامدا أمام الضغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية ومحققا لحاجاته وطموحاته، واثقا

من نفسه ومقدرا لذاته بما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، ومتمسكا بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية ومحبا للخير، ومدافعا عن حقوقه وحقوق غيره.

وترى (نفيسة،2012) أن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من فرد إلى آخر وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة بالفرد، وكذلك الصحة النفسية والجسمية والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية التي يحدد من خلالها الأفراد والأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة وتتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنيا وعقليا واجتماعيا ونفسيا.

أبعاد جودة الحياة:

يعد مفهوم جودة الحياة متعدد الأبعاد والجوانب وغير واضح ومحدد بل هو متعدد وهناك من حدد بعدين لجودة الحياة، حيث أن لجودة الحياة بعدين رئيسين هما:

أ. جودة المعيشة الانفعالية: وتعني الإدراك الذاتي للفرد لمدى معاناته من أعراض الاكتئاب والقلق.

ب. جودة المعيشة الجسمية: وتشير إلى مدى قدرة الفرد على أداء المهام ونشاطات الحياة اليومية (عبدالله، 2010).

وتقرر منظمة الصحة العالمية (W.H.O) أن جودة الحياة هي محاولة الوصول إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:

1. البعد الجسمي: والجودة فيه توضح كيفية التعامل مع الألم، وعدم الراحة والنوم، والتخلص من التعب والطاقة، الحركة العامة.
2. البعد النفسي: ويتضمن المشاعر والسلوكيات الايجابية، وتركيز الانتباه، والرغبة في التعلم، والتفكير والذاكرة، وتقدير الذات، ومظهر الإنسان، وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.

3. البعد الاجتماعي: ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعيـة والمسـاندة الاجتماعية.
4. بعد الاستقلالية: ويعني كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية، كلمـا توقعنا جودة عالية للحياة، ويتضمن حيز الحركة الذي يتمتع به الفرد فـي حياته، وأنشطة الحياة اليومية التي يقوم بها.
5. البعد الديني: ويعني الالتزام الأخلاقي، وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.
6. البعد البيئي: ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الايجابي، والشعور بالأمان (كامل، 2004).

2.2 الدراسات السابقة:

تناولت العديد من الدراسات السابقة موضوع الضغوط النفسية لـدى الطلبـة، لكنها لم تتناول موضوع الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية وجوده الحيـاة معا، وهي من الموضوعات الحديثة التي لم يتم التطرق إليها معاً في الأردن بشكل خاص وفي العالم بشكل عام وخاصة لدى فئة الطلبة الأيتام علـى حسـب علـم الباحث، وبعد مراجعة الباحث للأدب التربوي السابق والمتعلق بالضغط النفسـي لدى الطلبة اتضح بأن الضغط النفسي قد احتل أهمية كبيرة عند الباحثين، وتعرض للدراسة والبحث من جوانب متعددة من بينها مدى مصادره وأسبابها واستراتيجيات التغلب عليه والعوامل المؤثرة فيه وارتباطه بـالمتغيرات النفسـية والاجتماعيـة وغيرها من الجوانب المرتبطة به، وسيتم عـرض الدراسـات حسـب التسلسـل التاريخي من الأقدم إلى الأحدث.

أ. الدراسات العربية

قامت (قرقز، 2007) بدراسة هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وتحقيق الذات لدى المراهقين, تكونت عينة الدراسة من (562)طالبا وطالبة في اربد الأولى, توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سلبية بين درجة الضغوط

النفسية ودرجة تحقيق الذات لدى المراهقين وكانت درجة الضغوط متوسطة أما درجة تحقيق الذات مرتفعة وعدم وجود فروق معزى إلى متغير الجنس لكل من الضغوط النفسية وتقدير الذات.

واهتمت دراسة الحوسني(2008) بمناقشة تجربة مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي في رعاية الايتام بدولة الامارات العربية المتحدة كدراسة حالة، وتوصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أبرزها أن الاطفال الايتام يعانون من المشكلات النفسية المتعددة مثل: القلق والعدوانية وانخفاض القدرة على مواجهة الضغوط.

هدفت دراسة بنات و غيث، (2009) إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي التي يعاني منها طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين وإستراتيجيات تعاملهم معها . طبقت مقياسين أحدهما يتعلق بمصادر الضغط النفسي، والآخر يتعلق باستراتيجيات التعامل مع الضغط النفسي على عينة الدراسة البالغ عددها (121) طالبا وطالبة، أظهرت النتائج أن مجال(الانفعالات والمشاعر والمخاوف) أهم مجالات مصادر الضغوط، يليه التحصيل الدراسي، وأن أقلها(الأمور المالية والاقتصادية)، و(العلاقات مع الوالدي والأخوة)، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية تعزى إلى الجنس في مجالات مصادر الضغط, كما تبين أن أكثر إستراتيجية تعامل مع الضغوط استخداما هي(العدوان اللفظي والجسدي) ثم (الطرق المعرفية)، وأقلها(الانعزال) كما ظهر ارتباط ذو دلالة بين إستراتيجية البحث عن الدعم الاجتماعي وجميع مجالات مصادر الضغوط باستثناء التحصيل الدراسي.

وأجرى حسن (2010) دراسة بعنوان الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الأكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس،تكونت عينة الدراسة من (205) طالبا وطالبة، أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ايجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الصلابة النفسية والشعور بالأمل، والمعدل

التراكمي، بينما أظهرت النتائج علاقة دالة وسالبة بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

وأجرى عباس،(2010) دراسة بعنوان الصلابة النفسية كمنبئ منخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمين في المرحلة الاعدادية. تكونت عينة الدراسة من (200) معلم ومعلمة بمدينة أسوان، وقد أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وانخفاض الضغوط النفسية لدى هؤلاء الأفراد، وبالتالي فأن هذه العلاقة الايجابية بين الصلابة النفسية وانخفاض الضغط النفسي يؤدي إلى انخفاض السلوك العدواني لدى هؤلاء الأفراد.

وهدفت دراسة صادق (2010) الكشف عن طبيعة الفروق بين الجنسين في متغيرات الصلابة النفسية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز وتحمل الغموض. تضمنت عينة الدراسة (130) طالبا من طلبة الثانوية العامة الموهوبين بمحافظة الفيوم ضمت (62) من الذكور و(68) من الإناث. وتم استخدام الأدوات التالية: مقياس الصلابة النفسية (من إعداد الباحث) ومقياس قلق المستقبل، ومقياس الدافعية للانجاز، ومقياس تحمل الغموض، وأظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيا بين الطلاب الموهوبين والطالبات الموهوبات في الصلابة النفسية لصالح الطلاب، ووجود فرق دال إحصائيا بين الطلاب والطالبات في قلق المستقبل لصالح الطلاب، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه دالة موجبة بين الصلابة النفسية وتحمل الغموض لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطيه دالة سالبة بين قلق المستقبل وتحمل الغموض لدى عينة الدراسة، كذلك ظهر أن متغيرات الصلابة النفسية وقلق المستقبل ودافعية الانجاز تسهم كنماذج أحادية وثنائية وثلاثية في التنبؤ بتحمل الغموض لدى الموهوبين.

وأجرت الشواف (2010) دراسة هدفت إلى الكشف عن الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية، تكونت عينة الدراسة من (339) طالبة من طالبات الصف الثاني الثانوي بمدينة جدة، تم تطبيق مقياس تورانس للتفكير الإبداعي

الشكلي الصورة (ب)، ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحثة ومقياس الصلابة النفسية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود ارتباط دال إحصائيا بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات بالمملكة العربية السعودية، ووجود ارتباط طردي دال إحصائيا بين القدرات والصلابة النفسية، ووجود علاقة عكسية داله بين بعدي (الضغوط الشخصية والاجتماعية والضغوط التعليمية)والصلابة النفسية وكان من بين النتائج كذلك أن متغير الصلابة النفسية لم يعدل العلاقة بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية إلا على مكون عدم تقبل الآخرين للأفكار غير المعتادة من الطالبات.

كما هدفت دراسة الجهني (2011) إلى تحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)، وتحديد حجم إسهام المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (376) طالبا وطالبة، منهم (197) طالب و(179) طالبة، طبق عليهم مقاييس المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية وتوكيد الذات، تم التوصل إلى وجود ارتباط بين درجات المهارات الاجتماعية (الأبعاد والدرجة الكلية) والصلابة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية) كما تم التوصل إلى أن المهارات الاجتماعية تسهم بنسبة 24% من التنبؤ بالصلابة النفسية.

وهدفت دراسة البيرقدار (2011) التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، فضلا عن تأثير بعض المتغيرات على الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة، تكونت عينة الدراسة من (843) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (17%) من مجتمع الدراسة البالغ (5720) طالبا وطالبة من جميع الأقسام واستخدمت الباحثة مقياسين، الأول لقياس الضغط النفسي المعد مسبقا، والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية من إعداد الباحثة، توصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها: أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان (79, 85) مما يشير إلى تدني قيمته مقارنة بالوسط الفرضي البالغ (120)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان

(41 ,81) وهي نسبة منخفضة تدل على عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية مقارنة مع الوسط الفرضي، وبينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى العينة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي ولصالح الذكور، أي أن مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلاب كان أعلى منه لدى الطالبات، وتبين من النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية تعزى لمتغير التخصص لصالح التخصص العلمي، دلت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية تبعا لمتغير الصف الدراسي لصالح طلبة الصف الرابع.

هدفت دراسة المريمي (2012) إلى التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى الطلبة, تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة وطالبات العلوم التطبيقية، استخدم الباحث مقياس الصلابة النفسية، واستبيان أحداث الحياة الضاغطة للشباب الجامعي، واستبيان أساليب مواجهة أحداث الحياة، واختبار حالة وسمة القلق للكبار ومقياس الاكتئاب (د)، كشفت نتائج الدراسة عن أن هناك درجة من الصلابة النفسية لدى طلاب الجامعة الليبيين، وهناك درجة من الضغوط الحياتية لديهم، ووجدت علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الصلابة النفسية والضغوط الحياتية لدى طلاب أفراد العينة، ووجدت علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبين القلق والاكتئاب، كما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجة الطلبة على كل من مقاييس الصلابة النفسية والضغوط الحياتية والقلق والاكتئاب وفقا لمتغير النوع الاجتماعي، وجدت أيضا فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية والضغوط الحياتية وفقا لمتغير السنة الدراسية.

هدفت دراسة العبدلي،(2012) إلى التعرف على الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة المتفوقين دراسيا والعاديين، تكونت عينة الدراسة من (200)طالب،أظهرت النتائج أن مستوى الصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة المتفوقين أعلى منه لدى العاديين،كما أظهرت النتائج وجود علاقة

ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة والصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام،التحكم، التحدي) من جهة أخرى لدى الطلبة المتفوقين وكـذلك العـاديين وأشارت النتائج إلى وجود فروق حقيقية بين المتفوقين والعـاديين فـي أسـاليب مواجهة الضغوط النفسية.

جاءت دراسة دخان والحجار(2007) للتعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسـية لـدى طلبـة الجامعـة والصلابة النفسية لديهم، بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبـة، مـن كليـات الجامعة التسع بأقسامها المختلفة، استخدم الباحثـان اسـتبانتين: الأولـى لقيـاس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، توصـلت الدراسة لعدة نتائج وكان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كـان (62، 50%)، وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان (77، 30%)، وكان أعلـى مستويات الصلابة النفسية هو الالتزام بمعدل (80، 76%)، ثم التحكم بمعدل (77، 30%)، ثم التحدي بمعدل (73، 44%)، كما بينت الدراسة وجـود فـروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا ضغوط بيئة الجامعـة – تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور، وبينت وجود فروق ذات دلالـة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية –عدا الأسرية والمالية –تعـزى لمتغير التخصص لصالح طلبة التخصص العلمي وبينت الدراسـة وجـود علاقـة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة فـي مسـتوى الضـغوط النفسـية والصلابة النفسية (ر=–0، 332)، وكانت أقوى علاقة هي الالتـزام بالضـغوط النفسية (ر=–0, 341)، ثم علاقة التحكم بالضغوط النفسـية (ر=–0, 280)، ثـم علاقة التحدي بالضغوط النفسية (ر=–0, 161).

ب. الدراسات الاجنبية

اجرى سكيركا (2002) Skrika دراسة بعنوان التعرف على الأسباب التـي تجعل بعض الأفراد يحافظون على صحتهم الجسمية النفسية في ظل ظروف مـن

الضغط النفسي، في حين يصاب البعض الآخر بـالأمراض الجسمية والنفسية، وهدفت هذه الدراسة إلى فحص تأثير عدد من المتغيرات الشخصية والتي تضمنت الصلابة النفسية، والشعور بالانسجام، والمشاركة بالأنشطة الرياضية، ومتغير النوع الاجتماعي والعلاقة بين الضغط النفسي والأعراض النفسية، تكونت العينة من (270) طالبا ممن يدرسون في جامعة نيويورك، واستخدمت الدراسة المقاييس التالية: مقياس الصلابة النفسية، ومقياس الشعور بالانسجام، ومقياس منغصات الحياة اليومية، ومقياس حالة المزاج والكآبة، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والأعراض النفسية لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين، ووجود علاقة ارتباطيه ايجابية مرتفعة ودالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والشعور بالانسجام لدى الطلبة الرياضيين والطلبة غير الرياضيين، وعند ضبط متغير النوع الاجتماعي سجل طلبة كلية الرياضة درجات أعلى وبشكل دال إحصائيا على مقياس الصلابة النفسية مقارنة بالطلبة غير الرياضيين، وأظهرت كذلك وجود فروق قليلة على مقياس الإحساس بالانسجام بين المجموعتين، وعدم وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الصلابة النفسية والضغط النفسي لدى العينة ككل، وتبين من النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى العينة تعزى لمتغير النوع الاجتماعي.

كما أجرى ماتوسوشيما وشيومي (Matsushima and Shiom, 2003) دراسة بعنوان العلاقة بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية في مرحلة المراهقة، تكونت عينة الدراسة من (180) طالبا في مدينة طوكيو، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه سلبية بين فاعلية الذات الاجتماعية وبين الضغوط النفسية البين شخصية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ترابطية ايجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة من قبل الطلاب.

قام ازار(Azar,2006) بدراسة بعنوان العلاقة بين جودة الحياة والصلابة النفسية وتقدير الذات،تكونت عينة الدراسة من (80) من النساء العاملات وغير العاملات، توصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والصلابة النفسية إذ أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع جودة الحياة لدى النساء العاملات، كما أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة تقدير الذات لدى النساء العاملات، وأيضا تمت المقارنة بين درجات الصلابة النفسية لدى النساء العاملات وغير العاملات، وقد وجد أن النساء العاملات يتمتعن بدرجة من الصلابة النفسية أكثر من النساء غير العاملات.

أجرى كل من فوجت، ريزفي، شيفرد وريسك (2008) ,Vogt, Rizvi Shiperd &Resick دراسة ركزت على تحليل التفاعلات بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية من خلال تحري تأثير الضغوط النفسية على مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الذين يلتحقون ببرامج تدريبية مكثفة، إضافة إلى تحري تأثير الصلابة النفسية على مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة، تكونت عينة الدراسة من (1571) من الطلاب المجندين في سلاح البحرية الذين شاركوا في برنامج تدريبي مرهق للغاية، اتبعت الدراسة منهج الدراسة الطولية حيث تم تطبيق الاستبيانات بعد نهاية المرحلة التدريبية الأولى، وبعد نهاية المرحلة التدريبية الثانية، أظهرت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن أفراد العينة الذين اظهروا مستويات أعلى من الصلابة النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الأولى، قد أظهروا مستويات أدنى من الضغوط النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الثانية، في حين أن أفراد العينة الذين أظهروا مستويات أعلى من الضغوط النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الأولى، أظهروا مستويات أدنى من الصلابة النفسية في نهاية المرحلة التدريبية الثانية، وتبين من النتائج أن تأثير الضغوط النفسية السلبي على الصلابة النفسية كان أقوى عندما كان مستوى الدعم الاجتماعي المقدم للعينة منخفضا.

كم أجرى ستاز يوسكي(Stasiowski,2008) دراسة بعنوان الصلابة النفسية والتفاؤل وعلاقتها بالتكيف والضغط النفسي، وقد هدفت الدراسة إلى فحص علاقة

الصلابة النفسية والتفاؤل ودورهما في التقليل من الضغط النفسي، تكونت عينة الدراسة من أفراد من المتطوعين الذين يدرسون اللغة الانجليزية في الأكوادور، قد أشارت النتائج إلى أن ارتفاع الصلابة النفسية يؤدي إلى ارتفاع درجة التكيف لدى هؤلاء الطلبة، كما أظهرت النتائج ارتفاع الصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلبة يؤدي إلى انخفاض في درجة الضغط النفسي، مما يؤدي إلى استنتاج أن الصلابة النفسية لها أثر واضح في درجة تكيف الفرد المرتفعة، وكذلك إلى انخفاض درجة الضغط النفسي لدى هؤلاء الطلبة في أنشطة حياتهم اليومية.

التعقيب على الدراسات السابقة

بعد تفحص الباحث للدراسات السابقة وجد هنالك بعض جوانب الاتفاق والاختلاف في المتغيرات التي تناولتها وفي إجراءاتها ونتائجها والتي استفاد منها الباحث في دراسته الحالية (الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة لحياة), وفي ضوء الدراسات السابقة العربية والأجنبية التي تم عرضها والتي تناولت مفهوم الضغط النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والشخصية يلاحظ وجود ارتباط بينهما حيث أظهرت دراسة (Stasiowski,2008 وعباس, 2010 والمريمي ,2012 و العبدلي,2012) أظهرت النتائج إلى وجود علاقة موجبة بين الصلابة النفسية وانخفاض الضغوط النفسية لدى الأفراد. وتتباين كذلك الدراسات في المرحلة العمرية او الدراسية لعيناتها, حيث تناولت دراسة (حسن,2010) طلاب جامعة السلطان قابوس, بينما تناولت دراسة (عباس, 2010) المعلمين في اسيوط مصر, بينما تناولت دراسة(Azar,2006) النساء العاملات وغير العاملات. اما بالنسبة لنتائج الدراسات التي تم عرضها فقد اختلفت وتنوعت حيث أشارت دراسة (Matsushima and Shiom, 2003) إلى وجود علاقة ترابطية ايجابية بين الضغوط النفسية وبين استراتيجيات التوافق المستخدمة. بينما دراسة (حسن،2010) أظهرت النتائج علاقة دالة سالبة بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي, وكذلك دراسة (صادق، 2010) ووجود علاقة ارتباطيه دالة

سالبة بين قلق المستقبل وتحمل الغموض. هذا ولم يتمكن الباحث من العثور علـــى دراسة حاولت التعرف على الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفســية وجــودة لحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتكــون من الدراسات الرائدة حسب اطلاع الباحث.

الفصل الثالث

المنهجية والتصميم

يتناول هذا الفصل وصفاً لمجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة، والأدوات المستخدمة والمعالجات الاحصائية.

1.3 منهج الدراسة :

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي بشقيه التحليلي والارتباطي.

1.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع الطلبة الأيتام في المدارس التابعة لمديرية التربية والتعليم في محافظة العقبة وعددهم (219) طالباً وطالبة، تراوحت اعمارهم بين (12-18) سنة، وذلك حسب احصائيات مديرية التربية والتعليم في محافظة العقبة للعام الدراسي 2016/2015م، والجدول(1) يبين ذلك:

جدول(1)

توزيع أفراد مجتمع الدراسة

المتغير	فئة المتغير	العدد
النوع الاجتماعي	ذكور	105
	إناث	114
	المجموع	219

2.3 عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (102) طالباً وطالبة، تم اختيارهم على أساس العينة العشوائية البسيطة، شكلوا ما نسبته (46.5%) من مجتمع الدراسة، متوسط أعمارهم بلغ (15.33)، والجدول(2) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة.

جدول(2)

توزيع أفراد عينة الدراسة

المتغير	فئة المتغير	العدد
النوع الاجتماعي	ذكور	47
	إناث	55
	المجموع	102
حالة اليتيم	الأب	73
	الأم	22
	كلاهما	7
	المجموع	102
العمر	12-14سنة	27
	14-16سنة	31
	16-18سنة	44
	المجموع	102

3.3 أدوات الدراسة

اشتملت أدوات الدراسة على ثلاثة مقاييس هم:

أولاً: مقياس الضغوط النفسية

تم تطوير مقياس الضغط النفسي من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (البيرقدار، 2011) و(زريقي، 2000) و(قرقز، 2007)، وقد تكون المقياس بصورته الاولية من (37) فقرة تتوزع على ثلاثة أبعاد كما هي في ملحق (أ):

1-البعد الفسيولوجي: وتمثله الفقرات من (1-17).

2-البعد المعرفي: وتمثله الفقرات من (18-27).

3-البعد الانفعالي النفسي: وتمثله الفقرات من (28-37).

الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على(10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس التربوي ملحق(ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم

واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من(80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوئها الحذف والتعديل، حيث أجمع المحكمون على حذف فقرة واحدة ذات الرقم (24)، وتم تعديل وصياغة (9) فقرات ذات الأرقام (3، 18، 19، 21، 26، 30، 27، 34، 37)

صدق البناء الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق البناء الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه على عينة استطلاعية بلغت(34) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائيا من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول(3) يبين معاملات الارتباط:

جدول(3)

صدق البناء الداخلي لمقياس الضغوط النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
	الفسيلوجي			المعرفي		الانفعالي	
1	.627**	10	.525**	18	.525**	27	.708**
2	.526**	11	.437**	19	.707**	28	.481**
3	.696**	12	.561**	20	.708**	29	.620**
4	.361*	13	.374*	21	.629**	30	.608**
5	.651**	14	.358*	22	.709**	31	.584**
6	.469**	15	.614**	23	.635**	32	.630**
7	.629**	16	.593**	24	.719**	33	.646**
8	.842**	17	.652**	25	.467**	34	.356*
9	.780**			26	.384*	35	.708**
						36	.462**

(*) دالة عند مستوى الدلالة(α≤0.05)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (α≤0.01)

يتبين من الجدول(3) بأنه تحقق لمقياس الضغوط مؤشـرات صـدق بنـاء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.356-0.842) وجميعها ذات دلالة احصائية.

ثبات مقياس الضغوط النفسية

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة(Test Retest)، حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية وهي من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالب وطالبة، ثم رصدت درجات الطلاب عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد(15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول(4) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول(4)

معاملات ثبات مقياس الضغوط النفسية

البعد	الإعادة	كرونباخ ألفا
الفسيولوجي	0.83	0.87
المعرفي	0.77	0.78
الانفعالي	0.81	0.77
الكلي	0.86	0.92

يتبين من الجدول(4) أن معامل ثبات الاعادة لمقياس الضغوط النفسية ككل بلغ (0.86) وللأبعاد تراوح بين (0.77-0.83)، ومعامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.77-0.87). وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة كما هي في ملحق (ج)

تصحيح مقياس الضغط النفسي وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدريج ليكرت الخماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (180) وأدنى درجة (36)، حيث تشير الدرجة

المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من الضغط النفسي، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المتوسط الحسابي	المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي
1- 2.33	منخفض
2.34 – 3.67	متوسط
3.68 فما فوق	مرتفع

ثانياً: مقياس الصلابة النفسية

تم تطوير مقياس الصلابة النفسية من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (زرواق، 2013) و(مخيمر، 2002) و(الزهراني، 2012)، وقد تكون المقياس بصورته الاولية من (40) فقرة، تتوزع على أربعة أبعاد كما هي في ملحق (د) :

1. الالتزام: وتمثله الفقرات (1–10)
2. التحدي: وتمثله الفقرات (11–19)
3. التحكم: وتمثله الفقرات (20–29)
4. الصبر: وتمثله الفقرات (30–40)

الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على(10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس التربوي ملحق(ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من(80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوئها الحذف والتعديل، حيث أجمع المحكمون على حذف (4) فقرات ذات الارقام (13، 23، 26، 29)، وتم إعادة صياغة (9) فقرات ذات الأرقام (4، 11، 15،16،18،22، 25،30، 36).

صدق البناء الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية على البعد الذي تنتمي إليه

على عينة استطلاعية بلغت(34) طالباً وطالبة من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول(5) يبين معاملات الارتباط:

جدول(5)

صدق البناء الداخلي لمقياس الصلابة النفسية

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الالتزام		التحدي		التحكم		الصبر	
1	.558**	11	.610**	20	.573**	30	.518**
2	.744**	12	.494**	21	.750**	31	.613**
3	.451**	13	.585**	22	.646**	32	.613**
4	.532**	14	.673**	23	.629**	33	.418*
5	.548**	15	.551**	24	.578**	34	.845**
6	.609**	16	.524**	25	.657**	35	.369*
7	.663**	17	.670**	26	.605**	36	.845**
8	.629**	18	.699**	27	.650**		
9	.440**	19	.623**	28	.644**		
10	.573**	21	.573**	29	.395*		

((*) دالة عند مستوى الدلالة(α≤0.05)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (α≤0.01)

يتبين من الجدول(5) بأنه تحقق لمقياس الصلابة النفسية مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.369-0.845) وجميعها ذات دلالة احصائية.

ثبات مقياس الصلابة النفسية

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة(Test Retest)، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالب وطالبة، ثم رصدت درجات الطلبة عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد(15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول(6) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول(6)

معاملات ثبات مقياس الصلابة النفسية

البعد	الإعادة	كرونباخ ألفا
الالتزام	0.80	0.77
التحدي	0.79	0.78
التحكم	0.79	0.80
الصبر	0.74	0.73
الكلي	0.90	0.92

يتبين من الجدول(6) أن معامل ثبات الاعادة لمقياس الصلابة النفسية ككل بلغ (0.90) وللأبعاد تراوح بين (0.74−0.80)، ومعامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.73.−0.80).وتكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة كما هو في ملحق (هـ)

تصحيح مقياس الصلابة النفسية وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدريج ليكرت الخماسي (تنطبق بدرجة كبيرة جداً، تنطبق بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، وتعطى الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (180) وأدنى درجة (36)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من الصلابة النفسية، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المتوسط الحسابي	المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي
1- 2.33	منخفض
2.34 – 3.67	متوسط
3.68 فما فوق	مرتفع

ثالثاً: مقياس جودة الحياة

تم تطوير مقياس جودة الحياة من خلال الاطلاع على المقاييس والدراسات السابقة مثل (البهادلي، 2007) و(Keith, & Schalock, 1994) و(Cheng,

(Beiling, Jian, & Lifang, 1998)، وقد تكون المقياس من (30) فقرة تتوزع على خمسة أبعاد كما هي في ملحق (و):

1. **جودة الحياة الصحية:** وتمثله الفقرات (1-5)
2. **جودة إدارة الوقت:** وتمثله الفقرات (6-11)
3. **جودة الحياة النفسية:** وتمثله الفقرات (11-18)
4. **جودة الحياة الأسرية والاجتماعية:** وتمثله الفقرات (19-25)
5. **جودة الحياة التعليمية:** وتمثله الفقرات (26-30)

الصدق الظاهري

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام الصدق الظاهري وذلك بعرضه بصورته الأولية على(10) من المحكمين المتخصصين بعلم النفس التربوي والإرشاد النفسي والقياس التربوي ملحق(ب)، وتم الأخذ بتعديلاتهم وآرائهم واقتراحاتهم، حيث تم الإبقاء على الفقرات التي اتفق عليها أكثر من(80%) من المحكمين، وتعد هذه النسبة قيمة مقبولة يتم في ضوئها الحذف والتعديل، وتم إعادة صياغة فقرتين ذات الأرقام (8، 11).

صدق البناء الداخلي لمقياس جودة الحياة

تم التحقق من صدق المقياس باستخدام صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه على عينة استطلاعية بلغت(34) طالباً وطالبة من داخل المجتمع ومن خارج عينة الدراسة، والجدول(7) يبين معاملات الارتباط:

جدول(7)

صدق البناء الداخلي لمقياس جودة الحياة

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
الصحية		جودة ادارة الوقت		الدراسية		الشخصية		المالية	
1	.789**	6	.542**	12	.676**	19	.461**	26	.622**
2	.620**	7	.552**	13	.745**	20	.710**	27	.754**
3	.748**	8	.570**	14	.760**	21	.726**	28	.745**
4	.735**	9	.767**	15	.603**	22	.779**	29	.731**
5	.609**	10	.508**	16	.511**	23	.714**	30	.690**
		11	.764**	17	.774**	24	.674**		
		18		18	.717**	25	.693**		

((*) دالة عند مستوى الدلالة(α≤0.05)

(**) دالة عند مستوى الدلالة (α≤0.01)

يتبين من الجدول(7) بأنه تحقق لمقياس جودة الحياة مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.461-0.789) وجميعها ذات دلالة احصائية.

ثبات مقياس جودة الحياة

تم التحقق من دلالات ثبات المقياس بطريقتين: الأولى باستخدام ثبات الإعادة(Test Retest)، حيث طبق المقياس على عينة استطلاعية تم اختيارها عشوائياً، من خارج عينة الدراسة ومن داخل مجتمعها بلغت (34) طالباً وطالبة، ثم رصدت درجات الطلبة عليه، ثم إعادة تطبيقه على نفس أفراد العينة الاستطلاعية بعد(15) يوماً من التطبيق الأول، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات الطلبة على المقياس بين مرتي التطبيق، وتم أيضاً حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي على ذات العينة الاستطلاعية، والجدول(8) يبين معاملات ثبات المقياس:

جدول(8)

معاملات ثبات مقياس جودة الحياة

البعد	الإعادة	كرونباخ ألفا
الصحية	0.79	0.82
إدارة الوقت	0.72	0.71
النفسية	0.82	0.81
الأسرية والاجتماعية	0.87	0.82
التعليمية	0.84	0.75
الكلي	0.90	0.83

يتبين من الجدول(8) أن معامل ثبات الاعادة لمقياس جودة الحياة ككل بلــغ (0.90) وللأبعاد تراوح بين (0.72–0.87)، ومعامل ثبات كرونباخ الفا للمقياس ككل بلغ (0.92) وللأبعاد تراوح بين (0.71.–0.82). وتكون المقياس بصورته النهائية من (30) فقرة كما هو في ملحق (ز).

تصحيح مقياس جودة الحياة وتفسيره

تتم الاستجابة على المقياس بحسب تدريج ليكرت الخماسي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، وتعطى الدرجات (5 ,4، 3، 2، 1) على الترتيب، وتكون أعلى درجة يمكن الحصول عليها على المقياس (150) وأدنى درجة (30)، حيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس على مستوى مرتفع من جودة الحياة، ويتم الحكم على المستوى بالاعتماد على المعيار التالي:

المتوسط الحسابي	المستوى بالنسبة للمتوسط الحسابي
1- 2.33	منخفض
2.34 – 3.67	متوسط
3.68 فما فوق	مرتفع

4.3 إجراءات تطبيق الدراسة

1. بعد أن تم تحديد عنوان الدراسة، وتحديد مجتمعها، تم اختيار عينة عشوائية من الطلبة الأيتام بمدارس محافظة العقبة، وبلغت العينة (102) طالباً وطالبة.

2. تم حيث تم حصر جميع المدارس التي يوجد بها أيتام من خلال سجلات كل مدرسة، ثم تم حصر أسماء الطلبة فيها، حيث بلغ عددهم (219) طالباً وطالبة، ثم قام الباحث باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة.
3. تم تطوير ثلاثة مقاييس هي مقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة ومقياس الضغط النفسي، وتم التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها، وذلك على عينة استطلاعية بلغت (34) طالباً وطالبة، وتحديد طريقة تصحيحها وتفسير درجاتها، وكيفية تطبيقها.
4. حصر الطلبة الذين ستطبق عليهم الدراسة، تم تطبيق المقاييس على الطلبة داخل صفوفهم وبحضور الباحث، للإجابة عن استفسارات الطلبة وأسئلتهم، وتم تحديد زمن تطبيق كل مقياس من (15-20) دقيقة.
5. جمع البيانات وادخالها على البرمجية واستخراج النتائج.

5.3 المعالجات الإحصائية

تم استخدام الإحصائيات التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابة عن السؤال الاول.
2. معامل ارتباط بيرسون للإجابة عن السؤالين الثاني والثالث.
3. اختبار (ت) لعينتين مستقلتين للإجابة عن السؤال الرابع.

الفصل الرابع

عرض النتائج ومناقشتها والتوصيات

يتناول هذا الفصل عرضا لنتائج الدراسة ومناقشتها والتوصيات.

1.4 عرض النتائج ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: ما مستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة؟

للإجابة على السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول (9) يبين ذلك:

جدول (9)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الضغط النفسي والصلابة النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

المتغير	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
الضغط النفسي	الفسيولوجي	3.28	.62	3	متوسط
	المعرفي	3.30	.72	2	متوسط
	الانفعالي النفسي	3.70	.61	1	مرتفع
	الكلي	3.43	.43	–	متوسط
والصلابة النفسية		3.36	.58	–	متوسط
جودة الحياة		3.20	.66	–	متوسط

يلاحظ من خلال الجدول (9) أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة جاء متوسطا إذ جاء متوسطه الحسابي (3.43) وانحرافه معياري (0.43)، في حين جاء البعد (الانفعالي النفسي) في المرتبة الاولى وبمستوى مرتفع وبمتوسط حسابي (3.70) وانحراف معياري(0.61)، بينما جاء

البعد (الفسيولوجي) في المرتبة الثانية وبمستوى متوسط وبلغ متوسطه الحسابي (3.28) وانحرافه معياري(0.62).

وجاء مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.20) وانحراف معياري (0.66)، كما يتبين بأن مستوى جودة الحياة جاء بمستوى متوسط بمتوسط حسابي (3.36) وانحراف معياري (0.58).

وقد يعزى السبب في أن مستوى الضغط النفسي جاء متوسطا لدى الايتام إلى ما تقدمه مؤسسات الرعاية ودور الايتام في محافظة العقبة من مساعدات، مما قد يخفف من الاثار المترتبة على الحرمان من الأبوين. كما قد يعزى السبب إلى أن ظروف الحرمان التي تعرض لها الطفل اليتيم قد انعكست بشكل ايجابي على الطفل من خلال زيادة المصادر الشخصية والتي من شأنها تحويل هذا الحرمان إلى منعة نفسية، تساعد الطفل اليتيم على التكيف مع الظروف والسيطرة عليها، كما أنه قد يصبح أكثر اعتماداً على نفسه وثقة بها.

كما قد يعزى ذلك إلى أن مستوى الخدمات المساندة المقدمة للأطفال الايتام قد تشبع جزء بسيط من الحاجات الأساسية لدى الطفل اليتيم، ولكنها لم تشبع الحاجات المتقدمة مثل: الحب والانتماء، وأيضاً قد يعود السبب إلى تركيز المراكز ودور الأيتام على إيواء الاطفال فقط.

وفيما يتعلق بوجود مستوى مرتفع من الضغط الانفعالي والنفسي قد يعزى إلى أن الحرمان العاطفي الذي يتعرض له الطفل اليتيم بسبب فقدان أحد الوالدين أو كلاهما، قد يؤدي الى بعض الاضطرابات الانفعالية والشخصية لديه، وخاصة في هذه المرحلة العمرية (12-18) سنة، لذا فهو بحاجة لمن يوجهه ويحتويه، وكذلك الى الحاجة للرعاية العاطفية.

وتشير النتيجة إلى أن مستوى جودة الحياة جاء متوسطاً، أي أن جودة الحياة لدى الاطفال الايتام ليست كما يجب، ويمكن تفسير هذه النتيجة بناء على المنظور الانساني، حيث أن شعور ور الفرد بجودة الحياة يتحقق بمقدار شعوره

بالسعادة ذلك الشعور الذي يتنامى عبر مراحل حياته المختلفة وهو يسعى جاهــداً الى الاستقلالية، والكفاية الذاتية، والنمو الشخصي، والعلاقــات الايجابيــة مــع الاخرين، وقد يكون هؤلاء الفئة من الاطفال قد فقدوا الرعايــة والاهتمــام مــن الابوين، ومن تحقيق اهم اهداف الحياة مما انعكس على جودة الحياة لديهم.

أما بالنسبة إلى ان مستوى الصلابة النفسية لدى الاطفال الايتام قــد جــاء متوسطاً يمكن عزوه إلى أن للوالدين اهمية كبيرة في حياة الطفل، فلهما دور بارز في مساعدته على تحمل ضغوط الحياة واحداثها، والحيال دون اصابته بالأمراض النفسية والجسمية، مما يؤدي به إلى أن يكون ذا شخصية صلبة قادة على تحمــل ضغوط الحياة.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة الحوسني(2008) والتــي أشــارت إلــى أن الاطفال الايتام تنخفض لديهم القدرة على مواجهة الضغوط.

وتتفق هذه النتائج مع دراسة البيرقدار (2011) والتــي أشــارت إلــى أن مستوى الضغط النفسي كان متدنياً وعدم عدم تمتع العينة بالصلابة النفسية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالــة إحصــائية عند ($0.05\geq\alpha$) بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام فــي محافظة العقبة؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بــين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة كمــا فــي الجدول(10):

جدول (10)

معاملات ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي والصلابة النفسية لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

البعد		الالتزام	التحدي	التحكم	الصبر	الصلابة النفسية الكلي
الفسيولوجي	معامل الارتباط	-.282**	-.290**	-.440**	-.293**	-.374**
	الدلالة	.004	.003	.000	.003	.000
المعرفي	معامل الارتباط	-.553**	-.502**	-.602**	-.336**	-.588**
	الدلالة	.000	.000	.000	.001	.000
الانفعالي النفسي	معامل الارتباط	-.377**	-.308**	-.427**	-.411**	-.427**
	الدلالة	.000	.002	.000	.000	.000
الضغط النفسي الكلي	معامل الارتباط	-.620**	-.563**	-.747**	-.521**	-.707**
	الدلالة	.000	.000	.000	.000	.000

((*) دالة عند مستوى الدلالة($\alpha\leq0.05$)

(**) دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha\leq0.01$)

يتبين من الجدول (10) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha\leq0.05$) بين الضغط النفسي وأبعاده والصلابة النفسية وأبعادها لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، بمعامل ارتباط بلغ (−0.70.7)، أي كلما ارتفع الضغط النفسي قلت الصلابة النفسية.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أنه كلما تم تخفيف الضغوط النفسية لدى الطفل اليتيم، من خلال توفير مصادر الدعم سواء العاطفي والمعنوي أم المادي، فإن ذلك يساعده على تحمل أعباء الحياة والتصدي لمشكلاتها واحداثها الصعبة ومواجهتها، مما ينعكس على صلابته النفسية، وهذا يدلل على أن مقومات الصلابة تساهم بشكل فعال في فهم الضغوط بمعناها الحقيقي وبالتالي زيادة القدرة على مقاومتها والتقليل من تفاعلها وتأثيرها على الأشخاص. حيث يرى كريستوفر(Kristopher, 1996) في تعريفه للصلابة النفسية على ارتباطها بالعديد من المتغيرات كوجهة الضبط الداخلي، والثقة بالنفس والدافع المرتفع للإنجاز والكفاءة الذاتية، والتي بدورها تعمل على تقوية البناء النفسي للفرد تجاه أحداث الحياة الضاغطة.

واتفقت هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار(2007) والتي أشـــارت إلـــى وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضـــغوط النفسية والصلابة النفسية.

وتتفق مع دراسة ستاز يوســـكي(Stasiowski,2008) والتـــي أظهـــرت أن ارتفاع الصلابة النفسية لدى هؤلاء الطلبة يؤدي إلى انخفاض في درجـــة الضـــغط النفسي.

وتتفق مع دراسة ازار(Azar,2006) والتي توصلت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والصلابة النفسية.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: هل توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالـــة إحصـــائية عند ($0.05\geq\alpha$) بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبـــة الأيتـــام فـــي محافظة العقبة؟

للإجابة عن السؤال تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بـــين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظـــة العقبـــة كمـــا فـــي الجدول(11):

جدول (11)

معاملات ارتباط بيرسون بين الضغط النفسي وجودة الحياة لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

البعد		الصحية	إدارة الوقت	النفسية	الأسرية والاجتماعية	جودة الحياة الكلي
الفسيولوجي	معامل الارتباط	-.256**	-.298**	-.273**	.120	-.081
	الدلالة	.009	.002	.006	.229	.419
المعرفي	معامل الارتباط	-.401**	-.290**	-.419**	-.440**	-.491**
	الدلالة	.000	.003	.000	.000	.000
الانفعالي النفسي	معامل الارتباط	-.397**	-.411**	-.315**	-.428**	-.152
	الدلالة	.000	.000	.001	.000	.127
الضغط النفسي الكلي	معامل الارتباط	-.568**	-.525**	-.715**	-.499**	-.664**
	الدلالة	.000	.000	.000	.000	.000

((*) دالة عند مستوى الدلالة($0.05\geq\alpha$)

(**) دالة عند مستوى الدلالة ($0.01\geq\alpha$)

يتبين من الجدول (11) وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة($\alpha \leq 0.05$) بين الضغط النفسي وأبعاده وجودة الحياة وأبعادها لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة، بمعامل ارتباط بلغ (−0.664).

ويمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن فقدان الطفل لأبويه أو أحدهما، يؤدي بالتالي إلى فقدان الدعم العاطفي والاهتمام والحنان، كما أنه قد يفتقد إلى من يهتم به ويرعاه، ومن يوفر له المسكن والمأكل المناسب، مما يشعره بالإحباط لعدم إشباع حاجاته الفرد، ولا يستطيع تحقيق أهدافه وغاياته، وعندما يتم إحباط الفرد بمعوقات تعترض تقدمه نحو الهدف المرغوب، أو غياب الهدف المناسب، ويمكن أن تكون هذه الإحباطات صعبة التغلب عليها، لأنها غالبا ما تؤدي إلى تحقير الذات مما يجعل الفرد يشعر بأنه فاشل، حيث أن قوة الإحباط كمصدر للضغط النفسي ترتبط بعدة عوامل منها استمرار حالة الإحباط مدة طويلة أو تراكم مواقف إحباط محتملة أو مواجهة عدة مواقف محبطة في آن واحد، والذي يؤثر بدوره على سعادته في الحياة، وبالتالي تؤثر بشكل سلبي على جودة الحياة لديه.

وقد يعزى السبب إلى أن الضغط النفسي ووجوده في حياة الفرد بشكل كبير يؤثر في قدرته على الاسترخاء والقرب من الاخرين، واختلال برنامجه اليومي والدراسي والغذائي والترفيهي لارتباطه بمجموعة من الأفراد المثليين للوالدين عملاً وليس قرباً وعاطفة، كما أن جودة الحياة تنخفض بظهور القلق بمستوياته المتمثلة يظهر بعدم وجود دعم عاطفي من أسرته.

وقد يعزى السبب في عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين البعد الفسيولوجي وجودة الحياة ككل وجودة الحياة الاسرية والاجتماعية إلى أن معاناة الطفل اليتيم من الامراض أو القدرة على الحركة أو التعب قد لا يكون لها تأثير مباشر على بعض نواحي جودة الحياة، كسيطرته على أعصابه وعلاقاته بالآخرين، فهو يكون بحاجة إلى دعم الوالدين والاصدقاء لذا يسعى الى بناء علاقات ايجابية معهم.

وتتفق هذه النتيجة نسبياً مـع دراسـة سـكيركا (2002) Skrika والتـي توصلت ن إلى وجود علاقة ارتباطيه ايجابية دالة إحصائيا بين الضغوط النفسـية والأعراض النفسية والشعور بالانسجام، ودراسة (حسن،2010) والتي أشارت إلى وجود علاقة علاقة دالة وسالبة بين مستوى الضغط النفسي والتحصيل الدراسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام فـي محافظـة العقبة تعزى للنوع الاجتماعي؟

للإجابة عـن السـؤال تـم اسـتخدام اختبـار (ت) للعينـات المسـتقلة (Independent T Test) كما في الجدول(12):

جدول(12)

نتائج اختبار (ت) للعينات المستقلة (Independent T Test) لدلالة الفروق في مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الأيتام في محافظة العقبة

المتغير	النوع الاجتماعي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مستوى الحرية	قيمة(ت)	الدلالة
الفسيولوجي	ذكر	47	3.15	.67	100	-1.990	.049
	أنثى	55	3.39	.57			
المعرفي	ذكر	47	3.24	.77		-.745	.458
	أنثى	55	3.35	.69			
الانفعالي النفسي	ذكر	47	3.82	.56		1.814	.073
	أنثى	55	3.60	.65			
الضغط النفسي الكلي	ذكر	47	3.36	.44		-.934	.352
	أنثى	55	3.44	.44			

يتبين من الجدول(12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مسـتوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغط النفسي الكلي لـدى الطلبـة الأيتـام فـي محافظة العقبة، حيث كانت قيمة (ت) =−0.934، كما تبين عدم وجود فروق في البعدين (المعرفي، والانفعالي النفسي) حيث كانت قيم (ت) =(−0.745، 1.814) على التوالي، في حين يلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة

($0.05\geq\alpha$) في البعد الفسيولوجي حيث كانت قيمة (ت) =-01.99 ولصالح الاناث.

ويمكن تفسير السبب في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05\geq\alpha$) في مستوى الضغط النفسي من الجانبين المعرفي والانفعالي بين الجنسين إلى أن المؤسسات والقائمين على رعاية الايتام والمجتمع عموماً، لا يميز بين الذكور والاناث من الايتام، وذلك من مختلف الجوانب، من خلال الدعم المادي والمعنوي والعاطفي، وذلك نظراً للتغيرات والتطورات التي حدثت في المجتمع الأردني عموماً وفي مدينة العقبة بشكل خاص. أما فيما يتعلق بوجود فروق في البعد الفسيولوجي بين الجنسين فقد يعزى إلى الاختلاف في التركيب الفسيولوجي بين كلا الجنسين، فالإناث نظراً لاختلاف التعبير عن المشاعر والتعامل مع الظروف مقارنة بالذكور، لذا تزداد لديهن أعراض الضغوط من الناحية الفسيولوجية، كما أن الذكور أقل اظهاراً لذلك من الاناث، بسبب نظرة المجتمع له كرجل ونظرته لذاته على أنه أقدر على التعامل مع الظروف، وبالتالي يحاول السيطرة عليها وعدم اظهارها، كما يمكن عزو السبب إلى التباين فيما يمارس من ضغوط من قبل المجتمع والأسرة على الفتاة والرقابة التي قد تتعرض لها.

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة دخان والحجار(2007) حيث دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

2.4 التوصيات

1. أن لا يقتصر دور المراكز القائمة على رعاية الأيتام ودور الأيتام ويفضل أن تقوم بالتركيز على النشاطات وتقديم الخدمات المساندة لإشباع الحاجات المتقدمة جنباً إلى جنب مع الحاجات الأساسية.

2. ضرورة أن تقوم الجهات المعنية من مؤسسات الايواء للأيتام والمدارس والجمعيات الخيرية وغيرها بتخفيف الضغوط النفسية لدى الأطفال الايتام من خلال السيطرة على العوامل المؤدية إليه، مما ينعكس على جودة حياته وصلابته النفسية.
3. ضرورة تفعيل دور اللجان الارشادية في المدرسة للعمل على تخفيف مستوى الضغوط لدى الطفل اليتيم ولا سيما من النواحي الانفعالية.
4. أجراء دارسة مشابهه على عينات أخرى كالأطفال المعوقين وذوي الاحتياجات الخاصة.
5. إجراء دراسة لمعرفة علاقة الضغوط النفسية بمتغيرات أخرى لدى الايتام كتقدير الذات والتكيف النفسي.

قائمة المراجع

أ.المراجع العربية

بنات, سهيلة و غيث, سعاد.(2009). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة المراكز الريادية للموهوبين والمتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. **مجلة العلوم التربوية والنفسية**,10(1), 245- 277.

البهادلي، عبد الخالق وكاظم، علي (2007). جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين: دراسة ثقافية مقارنة. العراق، **مجلة العلوم الانسانية**، 3(21): 24-52.

البيرقدار، تنهيد (2011). الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طالبة كلية التربية. العراق. **مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية** بجامعة الموصل، 11(1): 28-56.

جبر محمد جبر(2005). **علم النفس الإيجابي**. المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة . كلية التربية جامعة الزقازيق، ٩٤ -٨٧.

الجهني، عبدالرحمن. (2011). المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية. **مجلة أم القرى للعلوم الإجتماعية**، 4(1)، 193-238.

حداد، عفاف وابو سليمان، بهجت. (2003). **فاعلية برنامج ارشاد جمعي في التدريب على الضبط الذاتي في خفض الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية**. مجلة العلوم التربوية، جامعة قطر، 3,117-141.

حسن، عبد الحميد. (2006). الصلابة النفسية والشعور بالأمل والضغوط النفسية كمنبئات للنجاح الاكاديمي لطلاب جامعة السلطان قابوس، **مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية، 37(36)، 51 - 104.**

حسين، طه و حسين، سلامة. (2006). **استراتيجية ادارة الضغوط التربوية والنفسية** ط1. دار الفكر: عمان.

حماده، لولوه وعبد اللطيف، حسن. (2002). الصلابة النفسية والرغبة في التحكم لدى طلاب الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**، 12 (2)، 222-272.

الحوسني، حصة أحمد (2008). تجربة مؤسسة الشارقة للتمكين الاجتماعي في رعاية الايتام بدولة الامارات العربية المتحدة : دراسة حالة. **المؤتمر الثاني لرعاية الايتام**، البحرين 16 أبريل.

الدحيات، امل. (2007). **دراسة مقارنة في سمات الشخصية للأيتام الذين ترعاهم المؤسسات الاجتماعية والأيتام الذين ترعاهم أسرهم**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة. الأردن.

دخان، نبيل والحجار، بشير.(2007) الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم. **مجلة الجامعة الإسلامية**، 14(2)، 369-389

الدمرداش، هالة. (2001). **مدى فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس.

راضي، زينب. (2008). **الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الاسلامية، غزة.

زرواق، نوال (2013). **مستويات الصلابة النفسية لدى المرهق المصاب بداء السكري**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة: الجزائر.

زريقي، سيف الدين (2000). **أثر التدرب على مهارة حل المشكلات في الضغط النفسي وتقدير الذات لدى المراهقين في مدينة عمان**. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية.

الزغول، عماد والحمدان، نجاه. (2015). الصلابة النفسية وعلاقتها بالاستجابات التكيفية للضغوط النفسية لدى الموهوبين بالصف الحادي عشر في دولة الكويت. **المؤتمر الدولي للموهوبين والمتفوقين**، كلية التربية، جامعة الامارات العربية المتحدة،70-101.

الزهراني، غرامة (2012). **فاعلية برنامج ارشادي جمعي للطلبة ذوي الأسر المفككة لتحسين الصلابة النفسية والكفاية الأكاديمية لديهم في مدارس مدينة تبوك**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة: الأردن.

السعيد، محمد.(2011). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد. كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.

الشخانبة، احمد.(2010). **التكيف مع الضغوط النفسية: دراسة ميدانية**. دار الحمد للنشر والتوزيع: عمان.

شقير، زينب. (2010). جودة الحياة واضطرابات النوم لدى الشباب. **المؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس**، كلية التربية، جامعة طنطا، 773-7790.

شمسان، مازن.(2004). **علاقة الضغوط والدافعية للانجاز ومركز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر**. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس.

الشواف، غادة علي. (2010).**الصلابة النفسية كمتغير معدل بين القدرات الإبداعية والضغوط النفسية لدى الفتيات المراهقات في المملكة العربية السعودية** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الخليج العربي،البحرين

صادق، ياسر صادق. (2010). **بعض المتغيرات النفسية المنبئة بتحمل الغموض لدى الطلبة الموهوبين** (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الفيوم، مصر

الضريبي، عبدالله. (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. **مجلة جامعة دمشق**، 26(4)، 699-719.

الضنيع، صالح.(2002). العلاقة بين مستوى التدين والقلق العام دلى عينة من طلاب جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية بالرياض. **مجلة جامعة الملك سعود**،14 ، 207- 234.

عباس، مدحت. (2010). الصلابة النفسية كمتنبئ بخفض الضغوط النفسية والسلوك العدواني لدى معلمي المرحلة الاعدادية. **مجلة كلية التربية**، 26(1)، 168-223.

عبد الصمد، فضل.(2002). الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمينا. **مجلة البحث في التربية وعلم النفس**، 2(17)،229 -284.

عبد المعطي، حسن.(2006). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. مكتبة زهراء الشرق: القاهرة.

عبدالله، محمد. (2010). **مدخل إلى الصحة النفسية**. دار الفكر: عمان.

عبدالله، هشام. (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. **دراسات تربوية واجتماعية**، جامعة حلوان، 14(4)، 137-180.

عبدالمعطي ، حسن. (٢٠٠٦). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهته**. القاهرة: مكتبة الزهراء.

العبدلي،خالد. (2012). **الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى. السعودية.

عثمان،فاروق السيد. (2001). **القلق وادراة الضغوط النفسية**. القاهرة: دار الفكر العربي.

عربيات ، أحمد .(2005). فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية ، **مجلة**

جامعة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والإنسانية ، مجلد 217، 250- 261.

عربيات، احمد و الزيود، محمد. (2008). فاعلية برنامج ارشادي لخفض الضغوط لدى اسر الاطفال ضعاف السمع واثره في تكيف اطفالهم. مجلة جامعة دمشق،14، 201- 235.

عسكر، علي. (2000). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

عطية، محمود.(2010). ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية.

قرقز، إباء (2007). **الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات لدى المراهقين في مدينة اربد**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

كامل، عبد الوهاب. (2004). نحو سلوكيات ايجابية لتحقيق جودة الحياة. **مؤتمر السلوك الصحي وتحديات العصر**، جمعة طنطا،1-16.

مبيض، مأمون. (2008). **الذكاء العاطفي الصحة العاطفية**. المكتب الاسلامي: بيروت.

محمد، جيهان. (2002). **دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية وتقدير الذات في إدراك المشقة والتعايش معها لدى الراشدين من الجنسين في سياق العمل**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القاهرة.

محمد، هبه. (2012). **الصلابة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من المعلمات (دراسة سيكومترية -اكلينكية)**. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.

محمود، عبدالله. (2006). السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان، **المؤتمر العلمي الأول لكلية التربية النوعية**، جامعة المنصورة، القاهرة.

مخيمر، عماد (2002). **مقياس الصلابة النفسية**، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

مخيمر، عماد. (1996). ادراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. **دراسات نفسية**،6 (2)، 275-299.

مخيمر، عماد. (1997). الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية، متغيرات بسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، 7(17)،103-138.

مخيمر، عماد. (2011). **مقياس الصلابة النفسية.** مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة.

المريمي، الصديق محمد. (2012). **الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط الحياتية وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى طلاب الجامعة الليبيين** (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة المنصورة، مصر.

المشعان، عويد. (2000). التفاؤل والتشاؤم وعلاقتها بالاضطرابات النفسية الجسمية وضغوط أحداث الحياة لدى طلاب الجامعة. **مجلة دراسات نفسية**،10(4)، 505-532.

المشعان، عويد. (2004). **الضغوط النفسية :النماذج التطبيقية ومهارات المواجهة من أجل النجاح** .الكويت: مكتبة دار العروبة.

المشعان،عويد. (2010). الصلابة النفسية والشكاوى البدنية والأمل والعصابية لدى الطلبة والطالبات في جامعة الكويت. **مجلة دراسات نفسية**، 20، 665-689.

المفرجي، سالم والشهري، عبدالله. (2008). الصلابة النفسية والأمن النفسي لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة أم القرى بمكة المكرمة. **مجلة علم النفس المعاصر والعلوم الإنسانية**، جامعة المينا، 19,149-206.

منسي، محمود وكاظم وعلي. (2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، **وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة**، جامعة السلطان قابوس، مسقط،63-78.

النجار، فاطمة. (2010). قلق المستقبل وجودة الحياة لدى آباء المعاقين في ضوء الأداء الوظيفي لديهم. المؤتمر العلمي السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية النفسية، كلية التربيـــة، جامعـــة عـــين شـــمس، **مجلـــة رابطـــة الأخصائيين النفسيين**.773-790.

نفيسة، رغداء.(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشـــرين. **مجلـــة جامعة دمشق**، 28(1)، 145- 181.

ب. المراجع الاجنبية

Azar, I. (2006). Relationship between quality of life, hardiness, self-esteem amongst employed and un employed women in zabel. **Iran Journal of psychiatry**, 1,104-111.

Cheng, Z.; Beiling, G; Jian, P. & Lifang, L.(1998). Inventory of Subjective Life Quality for Child Adolescent. **Chinese Journal of Clinical Psychology**, 13(1): 11-16.

Cheng, Z.; Beiling, G; Jian, P. & Lifang, L.(1998). Inventory of Subjective Life Quality for Child Adolescent. **Chinese Journal of Clinical Psychology**, 13(1): 11-16.

Dogahed, E, Khaleddian, M, Mohammadi, A. (2014). The Relationship of psychological Hardiness with emotional intelligence and work aholism. **Iranian Journal of clinical psychology**, 2(1),14-19.

Green, L.Grant, A and Rsaardt, J.(2007). Evidance –based life coaching for senior high school student: Building hardiness and hope. **International coaching Review**, 2(1),24-32.

Hanton,S. Evans, L & Neil, R. (2003). Hardiness and competitive trait anxiety response, Anxiety, stress and coping. **Journal of psychology**, 16(2),167-184.

Hoff,E. (2002). Quality of life for persons with Disabilities, **Journal of the American Association**, 280(6), 716-725.

Keith, k. & Schalock, R.(1994). The Measurement of Quality of Life in Adolescence: The Quality of Student Life Questionnaire. **The American Journal of Family Therapy**, 22(1): 83-85.

Kobasa, & Pcctti. (1983).Personality and social resources in stress resistance. **Journal of personality and social psychology**, 45(4), 839-850.

Kristopher , S.L.(1996) : The relationship of hardiness efficacy and locus of control to the work motivation of student teachers, **Dissertation Abstract International ,** Vol.(53), No.(8), P.3463.

Lazarus, R.(2000). Toward Better Research on Stress and Coping**.** **American Psychologist**, 55.(6), 665 673.

Maddi,S. (2004). Hardiness:An operationalization and Existential courge. **Journal of Humanistic Psychology**, 44(3), 279-298.

Matsushima, R and schiom. (2003). Social self –efficacy and interpersonal stress in adolescence. **social behavior and personality**, 31(4), 323-332.

Rice, V.(2009). Theories of Stress and Its Relationship to Health.Avalible on: http://ebookmarket.org/doc.

SKirka, N.(2000).The **relationship of hardinees, sense of coherence, sports partición, and gender to perceived stress and**

psychological symptoms among college students. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 40(1) , 63-70.

Stasiowski,S.(2008). **Optimism and hardniees: influence and coping and psychological distress**.un published doctoral thesis, long island university, USA.

Vogt, D.S., Rizivi, S. L., Shipherd, J.C.,& Resick, P. A.(2008). Longitudinal investigation of reciprocal relationship between stress reactions and hardiness. Personality and Social Psychology Bulletin, 34(1),61-73.

الملاحق

ملحق (أ)

مقياس الضغط النفسي بصورته الاولية

عزيزي المحكم: **المحترم**

يقوم الطالب بدراسة بعنوان" **الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم**" ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام ثلاثة مقاييس هي: مقياس الضغط النفسي ومقياس الصلابة النفسية ومقياس جودة الحياة، أرجو التكرم بتحكيمها من حيث شمولية الفقرات، وانتمائها للمجال ومناسبتها، والصياغة اللغوية، وإبداء أية ملاحظات ترونها مناسبة.

شاكراً لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

الباحث

محمود النعيمات

مقياس الضغط النفسي

م	الفقرة	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	
	البعد الفسيولوجي					
1	أعاني كثيراً من الصداع					
2	أشعر بحرارة أطرافي أحياناً وبرودتها أحياناً أخرى					
3	أشعر في كثير من الاوقات بالتعب الشديد					
4	أشعر بآلام في الظهر					
5	تزعجني التغيرات في مظهر جسمي					
6	أشعر انني لا أستطيع القيام بواجباتي اليومية					
7	أشعر بجفاف في الفم					
8	يتصبب العرق مني					
9	أشعر بتزايد في نبضات قلبي					
10	أجد صعوبة في النوم					
11	كثير ما تنتابني الأحلام المزعجة					
12	أعاني من النوم المتقطع					
13	أشعر بأنني منهك القوى					
14	أشعر بعدم القدرة على الحركة					
15	أعاني من فقدان الشهية					
16	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك					
17	أصاب بتقلصات في المعدة					
	البعد المعرفي					
18	عندما أجلس للراحة والاسترخاء أجد نفسي منهمكاً في الأفكار السلبية					
19	تأتي إلى خيالي مناظر مرعبة					
20	تسيطر على قلي أفكار مثيرة للقلق لا أستطيع منها					
21	تتوارد أفكار تافهة إلى ذهني تصيبيني					

	بالقلق					
22	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب بسرعة					
23	أعاني من صعوبة الانتباه					
24	تصيبني حالة من التشتت					
25	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة					
26	لا أمتلك القدرة على فهم ما أقرأ					
27	يقلقني الحصول على علامات متدنية					
	البعد الانفعالي النفسي					
28	ينقصني الشعور بالراحة					
29	ينتابني الشعور بالوحدة					
30	سرعان ما ابكي عندما يواجهني أي موقف ضاغط					
31	يضايقني نقد زملائي لي					
32	أشعر بعدم الرضا عن نفسي					
33	أقلق بشدة حيال أمور تافهة					
34	أعاني من النرفزة والتهيج العصبي					
35	أتحرك بعصبية قياماً وقعوداً					
36	أشعر أن الأشياء التافهة اصبحت تزعجني					
37	يلازمني شعور دائم بعدم الارتياح					

ملحق (ب)
قائمة بأسماء السادة المحكمين

التسلسل	اسم عضو هيئة التدريس	الرتبة	الجامعة
1	د.أحمد أبو اسعد	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة
2	د.أحمد المطارنة	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة
3	د.باسم الدحادحة	أستاذ مشارك	جامعة مؤتة
4	د.لمياء الهواري	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة
5	د.أحمد بني ملحم	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة
6	د.صهيب التخاينة	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة
7	د.أنس الضلاعين	أستاذ مساعد	جامعة مؤتة
8	أ.د.موفق بشارة	أستاذ	جامعة الحسين بن طلال
9	د.منى أبو درويش	أستاذ مشارك	جامعة الحسين بن طلال
10	د.عمر الخطيب	أستاذ مشارك	جامعة الحسين بن طلال

ملحق (ج)
مقياس الضغط النفسي بصورته النهائية

عزيزي الطالب:

يقوم الطالب بدراسة بعنوان" **الضغط النفسي لدى عينة من الأيتام في محافظة العقبة وعلاقته بالصلابة النفسية وجودة الحياة لديهم**" وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي و التربوي.

أرجو التكرم بالإجابة عن فقرات المقاييس الثلاثة المستخدمة واهتمام بوضع إشارة(X) بجانب العبارة التي تنطبق عليك, وسيتم التعامل مع معلوماتك بكامل السرية ولن يتم استخدامها إلا لأغراض البحث العلمي

شاكراً لكم حسن تعاونكم

والله الموفق

الباحث

محمود النعيمات

النوع الاجتماعي: ذكر ☐ أنثى ☐

العمر:

حالة اليتيم: الأب ☐ الأم ☐ كلاهما ☐

مقياس الضغط النفسي

م	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
	البعد الفسيولوجي					
1	أعاني كثيراً من الصداع					
2	أشعر بحرارة أطرافي أحياناً وبرودتها أحياناً أخرى					
3	كثيراً ما أشعر بالتعب الشديد					
4	أشعر بآلام في الظهر					
5	تزعجني التغيرات في مظهر جسمي					
6	أشعر انني لا أستطيع القيام بواجباتي اليومية					
7	أشعر بجفاف في الفم					
8	يتصبب العرق مني					
9	أشعر بتزايد في نبضات قلبي					
10	أجد صعوبة في النوم					
11	كثير ما تنتابني الأحلام المزعجة					
12	أعاني من النوم المتقطع					
13	أشعر بأنني منهك القوى					
14	أشعر بعدم القدرة على الحركة					
15	أعاني من فقدان الشهية					
16	أشعر أن أعصابي مشدودة دون داع حقيقي لذلك					
17	أصاب بتقلصات في المعدة					
	البعد المعرفي					
18	أجد نفسي منهمكاً بالأفكار السلبية					
19	أتخيل مناظر مرعبة					
20	تسيطر على قلبي أفكار مثيرة للقلق لا أستطيع منها					

21	أقلق نتيجة الأفكار التافهة التي تنتابني					
22	أشعر بعدم قدرتي على اتخاذ القرار المناسب بسرعة					
23	أعاني من صعوبة الانتباه					
24	اشعر انني ضحية للظروف بلا حول ولا قوة					
25	امتلاكي لقدرة الفهم لما أقرأه قليلة					
26	أقلق لحصولي على علامات متدنية					
	البعد الانفعالي النفسي					
27	ينقصني الشعور بالراحة					
28	ينتابني الشعور بالوحدة					
29	ابكي عندما يواجهني أي موقف ضاغط					
30	يضايقني نقد زملائي لي					
31	أشعر بعدم الرضا عن نفسي					
32	أقلق بشدة حيال أمور تافهة					
33	أعاني من التهيج العصبي					
34	أتحرك بعصبية قياماً وقعوداً					
35	أشعر أن الأشياء التافهة اصبحت تزعجني					
36	أفتقر للشعور بالارتياح					

ملحق (د)
مقياس الصلابة النفسية بصورته الاولية

مقياس الصلابة النفسية

م	الفقرة	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	
	بعد الالتزام					
1	استطيع تحقيق اهدافي على الرغم من وجود أي عقبة تواجهني					
2	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله					
3	أهتم بنفسي كثيراً ولا أترك لنفسي فرصة للتفكير في أي شيء آخر					
4	لدي قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها					
5	أساعد الأخرين عند مواجهتهم المشاكل					
6	أهتم كثيرا فيما يدور حولي من أحداث وقضايا.					
7	أشعر بالمسؤولية أمام الأخرين وأبادر بمساعدتهم.					
8	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن					
9	اقضي أوقات فراغي في أمور لا معنى لها					
10	احس بارتياح عندما اقدم أي عمل يخدم مجتمعي					
	بعد التحدي					
1	اعتقد ان مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي وقدرتي على المثابرة					
2	احس بالسعادة عند اواجه تحديات الحياة .					
3	النجاح في الحياة يعتمد على المثابرة وليس على الحظ الصدفة					
4	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها					

5	لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي					
6	لدي حب استطلاع ورغبة في معرفة ما هو جديد.					
7	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.					
8	المشكلات تستنفر قوتي وقدرتي على التحدي					
9	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي حياة مملة وروتينية.					
10	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
	بعد التحكم					
1	الحياة ليست عملا وكفاحاً بل فرصا					
2	أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.					
3	أعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة لتخطيطي.					
4	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه.					
5	عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها					
6	أعتقد أن المصادفة والحظ يلعبان دورا هاما في حياتي.					
7	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط					
8	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.					
9	أعتقد أن لي تأثيرا قويا على ما يجري حولي من أحداث.					
10	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من مصدر خارجي					
11	نجاحي في أمور الحياة يعتمد على مجهودي وليس على المصادفة					
12	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي					

13	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي.					
	بعد الصبر					
1	استطيع التحكم بنفسي عند الغضب					
2	أشعر بالسعادة عندما تساندني أسرتي وأنا مريض					
3	أواجه إساءة الآخرين بهدوء وتروي					
4	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي					
5	أتحلى بالصبر عندما أمرض					
6	أكظم غيضي وأعفو عمن يخطئ بحقي					
7	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة					

ملحق (هـ)
مقياس الصلابة النفسية بصورته النهائية

مقياس الصلابة النفسية

م	الفقرة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً
	بعد الالتزام					
1	استطيع تحقيق اهدافي على الرغم من وجود أي عقبة تواجهني					
2	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله					
3	أهتم بنفسي كثيراً ولا أترك لنفسي فرصة للتفكير في أي شيء آخر					
4	أمتلك قيم ومبادئ معينة ألتزم بها وأحافظ عليها					
5	أساعد الأخرين عند مواجهتهم المشاكل					
6	أهتم كثيرا فيما يدور حولي من أحداث وقضايا.					
7	أشعر بالمسؤولية أمام الأخرين وأبادر بمساعدتهم.					
8	أهتم بقضايا الوطن وأشارك فيها بكل ما أمكن					
9	اقضي أوقات فراغي في أمور لا معنى لها					
10	احس بارتياح عندما اقدم أي عمل يخدم مجتمعي					
	بعد التحدي					
11	اعتقد ان مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي					
12	احس بالسعادة عند اواجه تحديات الحياة					
13	أعتقد أن الحياة المثيرة هي التي تنطوي على مشكلات أستطيع أن أواجهها					
14	أحب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي					
15	أمتلك حب استطلاع ورغبة في معرفة ما هو جديد.					
16	أشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف وأحداث.					
17	أجد أن المشكلات تستنفر قدرتي على التحمل					
18	أعتقد أن الحياة التي لا تحتوي على تغيير هي					

	حياة مملة وروتينية.					
19	عندما أحل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى					
	بعد التحكم					
20	الحياة ليست عملا وكفاحاً بل فرصا					
21	أرى أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه.					
22	أعتقد أن الشخص يستطيع بناء مستقبله بنفسه.					
23	أضع خططي المستقبلية عندما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها					
24	أعتقد أن سوء الحظ يعود لسوء التخطيط					
25	أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.					
26	أتخذ قراراتي بنفسي ولا تملى علي من الأخرين					
27	نجاحي في أمور الحياة يعتمد على مجهودي وليس على المصادفة					
28	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي					
29	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الأحداث التي تقع علي.					
	بعد الصبر					
30	استطيع التحكم بنفسي عند الغضب					
31	أشعر بالسعادة عندما تساندني أسرتي وأنا مريض					
32	أواجه إساءة الآخرين بهدوء وصبر					
33	أشعر باليأس عندما تكون الظروف ضدي					
34	أتحلى بالصبر عندما أمرض					
35	أكظم غيضي وأعفو عمن يخطئ بحقي					
36	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة					

ملحق (و)

مقياس جودة الحياة بصورته الأولية

م	الفقرة	الانتماء للبعد		الصياغة اللغوية		ملاحظات
		تنتمي	لا تنتمي	واضحة	غير واضحة	
	بعد جودة الحياة الصحية					
1	أشعر بالحيوية والنشاط					
2	أشعر ببعض الألام في جسمي					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير للاسترخاء					
4	تتكرر إصابتي بنزلات البرد					
5	لا أشعر بالصداع					
	بعد جودة إدارة الوقت					
1	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
2	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
3	تنظيم وقت الدراسة صعب للغاية					
4	لدي وقت فراغ للترويح عن نفسي					
5	أنجز واجباتي بالوقت المحدد					
6	يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					
	بعد جودة الحياة النفسية					
1	أستطيع ضبط انفعالاتي					
2	أشعر بأني متزن انفعالياً					
3	أشعر بالقلق					
4	أشعر بالاكتئاب					
5	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات					
6	أشعر بأن الجميع يحبونني					
7	أشعر بالسعادة					
	بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية					
1	أشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي الدعم					

					أشعر بالتباعد بيني وبين والدي	2
					أحصل على دعم عاطفي من أسرتي	3
					أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين	4
					علاقاتي بزملائي سيئة	5
					أشعر بأن والداي راضيان عني	6
					لدي أصدقاء مخلصين	7
					بعد جودة الحياة التعليمية	
					بعض المواد الدراسية غير مناسبة لقدراتي	1
					الانشطة الطلابية في المدرسة مضيعة للوقت	2
					أشعر بأن المعلمين يقدمون لي الدعم الدراسي	3
					يرحب بي المعلمون ويجيبون عن تساؤلاتي	4
					أشعر بأن لم أستفد شيئاً مما أدرسه	5

ملحق (ز)

مقياس جودة الحياة بصورته النهائية

مقياس جودة الحياة

م	الفقرة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
	بعد جودة الحياة الصحية					
1	أشعر بالحيوية والنشاط					
2	أشعر ببعض الألام في جسمي					
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير للاسترخاء					
4	تتكرر إصابتي بنزلات البرد					
5	لا أشعر بالصداع					
	بعد جودة إدارة الوقت					
6	أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط					
7	أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
8	أجد صعوبة في تنظيم أوقات الدراسة					
9	لدي وقت فراغ للترويح عن نفسي					
10	أنجز واجباتي بالوقت المحدد					
11	أعتمد على برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					
	بعد جودة الحياة النفسية					
12	أستطيع ضبط انفعالاتي					
23	أشعر بأني متزن انفعالياً					
14	أشعر بالقلق					
15	أشعر بالاكتئاب					
16	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات					
17	أشعر بأن الجميع يحبونني					
18	أشعر بالسعادة					
	بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية					
19	أشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقـــدم لـــي الدعم					
20	أشعر بالتباعد بيني وبين والدِي					
21	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي					

22	أجد صعوبة في التعامل مع الاخرين					
23	علاقاتي بزملائي سيئة					
24	أشعر بأن والداي راضيان عني					
25	لدي أصدقاء مخلصين					
	بعد جودة الحياة التعليمية					
26	بعض المواد الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
27	الانشطة الطلابية في المدرسة مضيعة للوقت					
28	أشعر بأن المعلمين يقدمون لي الدعم الدراسي					
29	يرحب بي المعلمون ويجيبون عن تساؤلاتي					
30	أشعر بأني لم أستفد شيئاً مما أدرسه					

المعلومات الشخصية

الاسم: محمود هارون النعيمات

الكلية: العلوم التربوية

التخصص : الإرشاد النفسي و التربوي/ قسم الإرشاد والتربية الخاصة

السنة: 2016